



# Küzdősportok elektronikus munkafüzet

Béki Piroska

Kézirat lezárva: 2015. november 20.

*A tananyag elkészítését a "3.misszió"  
Sport és tudomány a társadalomért  
Kelet-Magyarországon **TÁMOP-  
4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001** számú  
projekt támogatta. A projekt az  
Európai Unió támogatásával, az  
Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósult meg.*





## **TARTALOMJEGYZÉK**

### **Bevezetés**

### **1. Fejezet**

**Sportágakról, lebonyolítási módokról általában**

**A versenyek felosztása**

**Versenykiírás**

**Küzdősportok csoportosítása**

**Közös vonások a küzdősportokban**

**Eltérő vonások a küzdősportokban**

**Küzdősportok megjelenési formái**

**Budo harcművészetek közös vonásai**

### **2. Fejezet**

**Küzdősportok az olimpián**

**Vívás**

Olimpiai bajnokaink

Versenyszabályok

**Birkózás**

A legeredményesebb versenyzőink

Versenyszabályok

**Ökölvívás**

A legeredményesebb versenyzőink

Versenyszabályok

Amatőr súlycsoportok

Profí súlycsoportok



### **Judo (cselgáncs)**

A legeredményesebb versenyzőink

Versenyszabályok

Hivatalos olimpiai versenyszámok

### **Taekwondo**

A legeredményesebb versenyzőink

Versenyszabályok

Hivatalos olimpiai versenyszámok

## **3. Fejezet**

### **Nem olimpiai sportágak a küzdősportokon belül**

#### **Szkander vagy Karbirkózás**

A legeredményesebb versenyzőink

Versenyszabályok

#### **Szumó**

Sikeres magyar sportolók:

Versenyszabályok

#### **Kraw maga**

#### **Thai boks**

Kiemelkedő magyar sportolóink

Versenyszabályok

#### **Kick-boks**

Versenyszabályok

Sikeres magyar sportolóink



Az egyes szabályrendszerek legfontosabb jellemzői

**4. Fejezet**

**Harcművészetek**

**Karate**

Kiemelkedő magyar sportolóink

Versenyszabályok

**Shotokan karate**

Kihon (bázistechnikák)

Kata (formagyakorlatok)

Kumite (küzdelem):

**Goju Ryu**

**Shito ryu**

**Wado ryu**

**Kyokushinkai**

**Aikido**

**Jiu jitsu**

**Nin jitsu**

**Kendo**

**Kobudo**

**Kungfu (Wushu)**

**Shaolin Kungfu**

Versenyszabályok



**Tai Chi Chuan**

**Escrima**

**Kempo**

Versenyszabályok

Pontozás

**Capoera**

Filozófia

**Magyar harcművészet – Baranta**

A Baranta fegyverei

Versenyszabályok

**5. Fejezet**

**Szabályrendszerek**

**MMA**

Versenyszabályok

**K1**

Versenyszabályok

Súlycsoportok és kesztyűméretek:

**Táblázatok**

**Felhasznált szakirodalom**



## Bevezetés

A küzdelem az emberi létet már az őskortól jellemezte. Ugyan ezek inkább harcnak tekinthetők, melyekben az élet, a létfenntartás játszik döntően szerepet. Ha arra gondolunk, hogy az ősember kezdetleges szerszámaival és harceszközeivel legyőzte természetes ellenségeit, mindemellett képes volt halászni, vadászni és ezzel családjának élelmet biztosítani, akkor rádöbbenünk arra, hogy a küzdelem egy természetes része a mindenkori életünknek. Az ókorban az első osztálytársadalmi alakulatok egyik sajátossága lett a hatalom megtartása és a hódításokra is alkalmas embertípus kialakítása. Így az ókor testkultúrájában az önvédelem és ügyességi próba az uralkodó osztály életvitelének megnyilvánulásává vált és a harcászati előképzés gyakorlati anyagává lett.

A sport pedig egy másik területet mutat meg nekünk, a szabályok által behatárolt küzdelmet, melyet általánosan áthat a versenyszellem. A sportágak többségéhez elválaszthatatlanul hozzátartozik két vagy több ember küzdelme az elsőbségért. A professzionális sport különösen versenyszellemű, s habár a rekreációs sportokban a versengés kevésbé hangsúlyosan van jelen, arra általában lehetőséget nyújt, hogy kielégítse a sportolók versengés iránti vágyát, győzni akarását egyrészt saját maga, másrészt társa felett. A sportok között találkozhatunk a verseny olyan speciális formájával is, amikor a sportoló célja nem ellenfele felülmúlása, hanem a természet erőinek legyőzése, egy kijelölt cél elérése (pl. a vadvízi evezés, vagy a hegymászás). A modern sportversenyek *racionális tervezés* eredményeképp alakulnak ki, és a szabályrendszerek meghatározott célt követnek. A versenyszervezőnek nem szabad elfeledkezni a sportág szellemiségéről, a versenyek hagyományairól sem. Ez az ajánlás a küzdősportok esetében, főleg a harcművészetek családjába tartozó sportágaknál kiemelkedően fontos.

Ebben a munkafüzetben a különböző küzdő sportokat, mint a küzdelem speciális területeit fogjuk bemutatni.



## 1. Fejezet

### Sportágakról, lebonyolítási módokról általában

Az egyik hazai sportmenedzsment könyv (Sterbenz, Géczi. 2015) alapján a sportágakat különbözőképpen csoportosítjuk lebonyolításukat tekintve, így a küzdősportokat is be kell helyeznünk a megfelelő rendszerbe. Egyrészt a versenyeken indulók státuszát vizsgálva megkülönböztetünk **hivatásos versenyeket** (professzionális versenyzők számára), **amatőr versenyeket** (amatőr versenyzők, sportegyesületek számára) és **vegyes, nyílt versenyeket** (együtt indulhatnak az amatőr és profi szereplők). Az egyes versenyrendszerek a hagyományok, célrendszerek, érdekeltségi viszonyok miatt nagyon eltérő struktúrában működnek. Nincs egy meghatározott, optimális versenyrendszer, a más kultúrában, eltérő gazdasági viszonyok között jól működő bajnoki rendszerek átvétele nem jelent feltétlenül hatékony megoldást, hiszen minden terület egyéni specifikumokkal rendelkezik.

A versenyek lebonyolítási módjának megfelelően is csoportosíthatjuk a sportágakat. **Egyéni** sportversenyek, melyek lehetnek szekvenciálisak (pl. műkorcsolya, távolugrás), vagy szimultán rendezésűek (pl. úszás, rövidpályás gyorskorcsolya), **páros** sportversenyek (pl. tenisz, küzdősportok) és a **csapatversenyek** (pl. labdarúgás). A páros és csapatsportok esetében a versenyzők legtöbbször szemtől-szemben küzdenek, de egyes sportágakban egymástól fizikailag (például hálóval) elválasztva versenyeznek. Jól szervezett verseny esetén a szurkoló számára átlátható az egész mérkőzés, egyértelmű eredménye van, és az nyer, aki a jobb teljesítményt nyújtotta (a hétköznapi élettől eltérően nem a színpadok mögött dőlnek el a fontos dolgok). A páros küzdelmek páros versenyei esetében ketten együtt szerepelnek a pályán, a küzdelem általában menetekre, játszmákra oszlik – ezek néhol fix ideig, máskor az ellenfél direkt legyőzéséig (KO, matt) tartanak. A jól szervezett, azonos kategóriában lévő ellenfelek küzdelmei a játékidő lejártáig izgalmasak, a pontok megszerzésére irányuló versenyek pedig struktúrájukból fakadóan az utolsó pillanatig feszültséggel telik: a rosszabbul álló fél elméletileg bármikor megfordíthatja a mérkőzés állását.

Egyes sportágakban nagy különbség esetén a gyengébb fél saját vagy edzője döntése alapján befejezheti, feladhatja a küzdelmet, illetve a mérkőzésvezető ítélete, a verseny állása alapján kerülhet vesztes helyzetbe (leléptetés) – más sportágakban a feladás (levonulás) sportszerűtlenség és a legsúlyosabb büntetés sújtja. A pontok lehetnek objektívek (gól) vagy pontozóbírói döntés eredményei (ökölvívás) – akik technikai eszközöket használhatnak az érvényes találatok meghatározására (vívás). Ezen jellemzőkből következik, hogy egy-egy játék /mérkőzés meddig tart:

A fizikai képességek kiegyenlítésére a **nemeknek általában külön versenyt írnak ki** (kivétel lovassport, vagy a sakk, ahol a Polgár-család 3 lánya a férfiak között versenyezve bizonyította rátermettségét). Nemcsak a nemek fontosak a kategóriákban, hanem a versenyzők közötti



esélyegyenlőség megteremtése érdekében **korcsoportokat, súlycsoportokat, képzettségi szintek** szerinti minősítéseket is bevezetnek.

A küzdősportok esetében nagyon jellemző verseny lebonyolítási mód a kieséses rendszer. Ebben az esetben mindenki motivált, hiszen nincs lehetőség javításra és összejátszásra, de a sorsolás nagyban meghatározhatja a végeredményt. A kieséses rendszerben a mérkőzők játszhatnak egy mérkőzést (pl. bokszt, teniszt, keleti küzdősportokat), oda-visszavágót (foci kupa), sakkbán világgal-sötéttel ugyanannyi játszmát, vagy meghatározott győzelemig tartó szériát (jégkorong play-off). A lebonyolítási mód sajátossága, hogy a vereséget szenvedők kieshetnek a további küzdelemből (teniszt, bokszt), vagy olyan vigaszágon folytathatják, ahonnan visszajuthatnak a versenybe, vigaszdíjért versenyeznek, esetleg más versenybe kerülnek (BL selejtezőből az Európa Kupába). Alkalmazható kiemelés, mely csökkenti a véletlen szerepét és kizárja annak a lehetőségét, hogy a két magas szintű sportoló már az első körben kiejtse egymást. Ebben az esetben együttesen érvényesülhetnek eltérő érdekek: a szakmai cél, hogy a legjobbak kerüljék el egymást a verseny első szakaszában; és a gazdasági, hogy a földrajzilag távol esők ne kerüljenek össze, valamint az azonos nemzetiségű, egy családból származók se versenyezzenek egymással az elején. A kieséses rendszerű versenyeken történhet előre sorsolás, ismerve a következő ellenfeleket (célszerű az egy adott helyszínen folyó versenyeknél), vagy minden forduló utáni sorsolás (nagyobb földrajzi távolságnál, a feszültség fokozására). A résztvevők száma legtöbbször a **2** valahányadik hatványa: **8, 16, 32, 64, 128**, stb. könnyen elkészíthető a sorsolási tábla. A táblára kerüléshez selejtezők, korábbi eredmények, ranglistapontok vezetnek, a tábla kellő létszámára kiegészítést szabad kártyával oldhatják meg (fiatal tehetségek, régi sztárok, sorsolás alapján szerencsés vesztesek kerülhetnek fel a táblára), vagy az ellenfél nélküli versenyzők erőnyerőként juthatnak tovább.

### **A versenyek felosztása**

A versenyeket *jellegük, fajtáik és rendszerük* szerint csoportosítjuk.

*Jellegük szerint lehetnek:*

- egyéni versenyek;
- csapatversenyek;
- egyéni-csapatversenyek.

*Fajtáik szerint lehetnek a versenyek:*

- házi;
- meghívásos;
- kizárásos;
- területi, országos;
- nemzetközi;





- nemzetek közötti.

*Rendszerük szerint lehetnek:*

- egyenes kieséses rendszer (az első vereség után kiesik a versenyző a további küzdelemből);
- kétvereséges, vigaszágas rendszerben a második vereség esetén (ha a versenykiírás nem rendelkezik másként pl. 3. vereség) esik ki a sportoló a versenyből.

### Versenykiírás

A versenyszervezés legfontosabb dokumentuma. Elkészítésekor különös precizitással kell dolgozni, mivel a versenyzők, sportvezetők, az általuk megbízott jogi képviselők egy rosszul sikerült versenyt követően minden apró hibát kihasználva megóvhatják az eredményeket, ha ezt a sportág versenyrendszere engedi. A versenykiírás természetesen nem terjedhet ki minden potenciális problémára, de törekedni kell arra, hogy minden előre látható kérdésre egyértelmű választ adjon, illetve nevezze meg azt a döntéshozót, aki a különös esetekben határoz. A sportversenyek okozta viták megoldásának alapja a **fair play** kell, hogy legyen, ennek ápolása a sport minden szereplőjének állandó feladata. Amennyiben a verseny baráti légkörben zajlik, az újonnan felmerülő problémák nem okoznak a versenyt befolyásoló vitákat, hanem segítik a következő versenyek jobb szervezését, kiírását.

A versenykiírásnak tartalmaznia kell minden esetben:

- a verseny megnevezése, célja
- a verseny rendezője
- a résztvevők köre, nevezési feltételek (határidők, hivatalos igazolások...)
- a lebonyolítás módja (sorsolás, időrend, eredményszámítás...)
- a verseny helyszíne, sportfelszerelések...
- sportolókra vonatkozó szabályok (sportorvosi-, játékgengedély; külföldi sportolók szereplése; korosztály igazolásának módja...)
- edzőkre, vezetőkre vonatkozó szabályok
- pénzügyi feltételek (költségek, határidők, fizetési mód...)
- versenybírókkal, játékvezetéssel kapcsolatos kérdések
- díjazás, a verseny kapcsolata más versenyekkel (továbbjutás)
- fegyelmi kérdések (kiállítás, eltiltás...)



- a versennyel kapcsolatos vagyoni értékű jogok
- információk közlése, médiakapcsolatok (eredmények, statisztika...)
- a versennyel kapcsolatos hivatalos események (ceremóniák...)
- a versenyre vonatkozó szabályzatok megnevezése
- az óvás lehetősége
- fellebbezési lehetőség
- rendkívüli esetekre vonatkozó szabályok, döntéshozó megnevezése
- a versenyzők biztosítása

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Párosítsa össze**

1. Hogyan csoportosítjuk a versenyeket?

*Rendszerük szerint lehetnek:*

*Jellegük szerint lehetnek:*

*Fajtaik szerint lehetnek a versenyek:*

- A. kizárásos
- B. egyéni
- C. házi
- D. egyéni-csapatversenyek
- E. nemzetek közötti
- F. egyenes kieséses rendszer

#### **Kifejtős**

2. Kik vehetnek részt amatőr versenyeken?

3. Hogyan tudjuk biztosítani a versenyeken az esélyegyenlőséget?

4. Hogyan különböztetjük meg a versenyeket lebonyolítási mód alapján?



5. Készítsen sorsolási táblát egyenes kieséses rendszerben 10 fő indulóval!

### **Küzdősportok csoportosítása**

Nagykálldi 2002-es felosztásában a küzdelmi cselekvéseknek három csoportját különbözteti meg. Elsőként említhetjük azokat a páros küzdelmeket, melyek meghatározott szabályok szerinti, szemtől szembeni viadal jellemzi. Ezen kategóriára jellemző, hogy közvetlen kontaktus alakul ki a küzdő felek között, mely lehet akár pillanatnyi, vagy hosszabb idejű is. Ide soroljuk a birkózást, cselgáncsot, ökölvívást, vívást és a harcművészetek ide tartozó küzdelmeit. Ezt a területet fogjuk részletesen tárgyalni könyvünkben. Másik nagy csoportba tartozó sportágak esetében nem a társat, hanem súlyt, távolságot, időt, akadályt, vagy célpontot kell leküzdeni. Léteznek vegyes küzdelmi helyzeteket tartalmazó sportágak is, mint például az öttusa és néhány lovassport. Végül utolsóként említhetjük azokat a sportágakat, melyeknél a labda birtoklása, megszerzése a cél, a küzdelem erre irányul. Ezen kategóriába a sportjátékok tartoznak.

### **Közös vonások a küzdősportokban**

Minden esetben face-to-face küzdelmekről beszélünk, ebben a helyzetben kell legyőznie ellenfelét a versenyzőnek. Egy-egy elleni harcban kell megvívni az elsőbbségért, kiélezett, tétre menő helyzetekben. A küzdő tulajdonképpen csak saját magára számíthat (kivétel pankráció). Éppen ezért a győzelemre törekvés ezen sajátos formája megegyezik ezekben a sportágakban. A versenyző számára a dominancia fogja meghatározni a küzdelmet, a fölényt az fogja meghatározni, hogy mennyit kap és mennyit ad az adott versenyző.

### **Eltérő vonások a küzdősportokban**

A sportágakra jellemző küzdelmi idők és menetek eltérőek, melyeket az adott sportágak esetében külön tárgyalunk. A küzdők közötti távolságok meghatározóak, és az egyes sportágakban használt technikák kivitelezésétől illetve eszközök használatától függőek. A kinesztetikus információk felvételében ebből adódóan szintén eltérés mutatkozik. A párharc jellegből adódóan állandó alkalmazkodást követel a sportolótól, hogy ellenfelén felül emelkedjen, de minden egyes területen más és más a mód és az út a céljaik elérésében.

### **Küzdősportok megjelenési formái**

Ebben a munkafüzetben megpróbáljuk összefoglalni a küzdősportok sokszínűségét és rendszerbe foglalni azokat. Természetesen beszélhetünk olimpiai (ökölvívás, judo, birkózás, taekwondo, vívás) és nem olimpiai versenyszámokról. Itt kell megemlítenünk a különböző földrészekről érkező harcművészeteket, melyek a sportágak versenyébe csak később kapcsolódtak be, sok esetben nincs is kialakult versenyrendszerük, hiszen nem a versenyzés fontosságára hívják fel a



figyelmet, hanem a sportág mögött rejlő filozófiai tartalomra, ideológiára. És persze nem maradhatnak ki a szabályrendszerek sem, melyek nem sportágakat takarnak, hanem egy meghatározott szabály (MMA, K1) alapján kiírt versenyeket, ahol bármilyen sportoló, megmutathatja, hogy ő a legjobb. Azért is érdekesek ezek a versenyek, mert a különböző sportágak dominanciája is megjelenhet itt, ha egy szumós nyer és legyőzi az összes egyéb (karate, kick-box, stb.) sportágból érkező versenyzőt, akkor világszerte a szumósok lesznek a verhetetlenek és ez a sportág fog diadalmaskodni a többi felett.

### **Budo harcművészetek közös vonásai**

Tartás: A harcostól elvárható helyes magatartást jelenti, melybe beletartozik a tisztelet, következetesség, bátor viselkedés.

Bátorság és tűrképesség: Alapvető követelmény.

Jóindulat: a kiegyensúlyozott harcos jellemének része. Egyrészt kemény, másrészt lágy, kedves.

Udvariasság: A harcos csiszolt modorának jelképe.

Szavahihetőség: A szamuráj szava felér egy esküvel.

Becsület: Önértetesség jellemzi a harcost. A becsület az egyik legfőbb erénye.

Hűség: A harcos lojalitása.

Önfegyelem: A harcos nem nyilváníthat érzelmeket. (Borbély-Jóvér, 2007)

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Párosítsa össze**

1. Jelezze melyek a közös és eltérő vonások a küzdősportokban!

*Közös*

*Eltérő*

- A. győzelemre törekvés
- B. küzdők közötti távolságok
- C. face-to-face
- D. egy-egy elleni küzdelem
- E. kinezetikus információk felvétele

#### **Kifejtős**

2. Sorolja fel az olimpiai játékokon szereplő küzdősportokat!



## **2. Fejezet**

### **Küzdősportok az olimpián**

#### **Vívás**

A vívás a katonai tevékenységből fejlődött ki, s tulajdonképpen a középkori lovagi hagyományokhoz köthető. A lovagi nevelés hét alapkövetelménye közül a lovaglás, az úszás, a nyilazás, a vívás és a vadászat mind azt a célt szolgálták, hogy a lovagok harc készségét fenntartsák. Ehhez kapcsolódtak a lovagi tornák is, ahol a megszerzett tudást alkalmazhatták.

A kard őse a hajlított pengéjű szablya, a párbajtőr az egyenes pengéjű rapier, a mai töré pedig a könnyű, hajlékony pengéjű fleuret volt. A reneszánsz korában a vívás középpontjában Itália, Bologna állt. Az első vívókönyvet 1553-ban adták ki, melynek szerzője Camillo Agrippa volt. Művében a vívást, mint harcművészetet mutatta be, és összefoglalta a korszak minden ismeretét, a támadáshoz és a védekezéshez szükséges mozdulatokról. A mai kard az olasz vívómesterek nyomán vált ismertté. Giuseppe Radaelli a kardot már nem csuklóból mozgatta, hanem rögzített csukló mellett könyökből vívott, mintha a penge az alkar folytatása lenne. Később az iskolájából kikerült mesterek terjesztették el módszerét.

Az igazi, mai értelemben vett vívás a 19. században jelent meg Magyarországon. 1825-ben gróf Széchenyi István és báró Wesselényi Miklós javaslatára és támogatásával Keglevich Ignác alapította meg Pesten a Nemzeti Vívó Intézetet, melynek élén 1832-től Wesselényi Miklós állt. 1830-tól az oktatás magyar nyelven folyt, s egyre nagyobb népszerűsége tette szert a sportág. 1836-ban kiadták a vívóintézet szabályait. Domján János mester 1839-ben megírta és kiadta az első magyar vívószakkönyvet „Vítan” címmel. Ugyanebben az évben adták ki Chappon Alajos mester német nyelvű vívószakkönyvét is a törvívás, a kardvívás és a bajonett vívás módozatait ismertetve. Ebben az időben, a vívóiskolákban inkább a párbajokra történő felkészítés dominált, tulajdonképpen a vívóakadémiák tekinthetők a sport előfutárainak. Az első akadémiák az 1850-es években alakultak Pesten, majd később a tornaegyletekben is beindult a vívásoktatás. Az 1870-ben megalakult MAC-ban már szintén lehetett vívni. Az 1880-as évektől a vívóakadémiákat a vívómesterek kihívásos versenyei váltották fel, ahol a tanultakat ellentétben a párbajokkal biztonságos körülmények és szabályok mellett lehetett alkalmazni. Az első országos vívóverseny a MAC szervezésében 1894-ben volt. 1897-ben alakult meg a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) vívószakosztálya, 1899-ben Hámory László kidolgozta a vívás egységes szabályait. 1902-ben Nagy Béla a modern vívás szabályait fektette le. 1912-ben alakult meg a már önálló, nem a MASZ keretein belül működő Magyar Vívó Szövetség. 1913-ban alakult meg a Nemzetközi Vívó Szövetség, melynek első elnöke Dr. Nagy Béla volt. Az első törversenyt 1928-ban, míg az első párbajtőrversenyt 1930-ban rendezték. A vívás 1896 óta valamennyi



olimpián szerepelt, s a magyarok egyik sikersportága. Legeredményesebb magyar versenyzőnk Gerevich Aladár, aki hétszeres olimpiai bajnok (harmincnégyszeres magyar bajnok) volt.

#### Olimpiai bajnokaink:

Ágoston Judit, B. Nagy Pál, Bárány Árpád, Berczelly Tibor, Berty László, Bujdosó Imre, Csongrádi László, Delneky Gábor, Dömölky Lídia, Elek Ilona, Erdős Sándor, Fenyvesi Csaba, Földes Dezső, Fuchs Jenő, Gábor Tamás, Gedővári Imre, Gerde Oszkár, Gerevich Aladár, Glykais Gyula, Gombos Sándor, Hámori Jenő, Juhász Katalin, Kabos Endre, Kárpáti Rudolf, Kausz István, Keresztes Attila, Kovács Pál, Kulcsár Győző, Magay Dániel, Marosi Paula, Mendelényi Tamás, Mészáros Ervin, Mincza-Néballd Ildikó, Nagy Ernő, Nagy Tímea, Néballd György, Nemere Zoltán, Osztrics István, Papp Bertalan, Petschauer Attila, Pézsa Tibor, Piller György, Pósta Sándor, Rády József, Rajcsányi László, Rajczy Imre, Rejtő Ildikó, Szekeres Pál, Schenker Zoltán, Schmitt Pál, Szabó Bence, Szilágyi Áron, Tersztyánszky Ödön, Tordasi Ildikó, Tóth Péter, Werkner Lajos.

#### Versenyszabályok

A vívás technikai jellegű szerrel űzött küzdősport, ahol cél az ellenfél érvényes testfelületén szúrással, a kardvívásnál szúrással vagy vágással találat elérése. A küzdelem páston történik. Szakágak szerint megkülönböztetünk: kardvívást, törvívást és párbajtörvívást. A találati felület derékvonaltól felfelé érvényes, ez alatt mélyvágásnak minősül, amit a gép nem jelez. Törvívásnál érvényes találati felület csak a törzs, a fej és a karok érvénytelenek, ezt fehér lámpa jelzi. Párbajtörvívásnál nem számít, melyik fél a támadó, amelyik előbb talál, az adta a tust. A lehető legegyszerűbb fegyvernem. Csak szúrni lehet, az egész testfelületre. Ha mindkét fél talál, kettős találatnak minősül.

#### **Ellenőrző kérdések**

##### **Igaz-Hamis**

1. A vívás a katonai tevékenységből fejlődött ki.
2. Két szakága van: a párbajtőr és kardvívás.
3. Tulajdonképpen a középkori lovagi hagyományokhoz köthető.
4. Az nyer, aki több érvényes szúrást ér el.
5. Törvívásnál az érvényes felület a test elülső része.



## Birkózás

Hagyományait tekintve ősi, már az első olimpián is megjelenő sportág, bár mára folyamatosan népszerűségi gondokkal küzd, hiszen felmerült az a gondolat, hogy akár le is kerülhet az olimpiai programról. Már az időszámítás előtt a III. évezredben a sumók, majd később az egyiptomiak is foglalkoztak a birkózással, ebből a korból már számos tárgyi emlék is fennmaradt ránk. A görögök továbbfejlesztették, versenyeket rendeztek, sőt számukra a testi nevelés fontos eszközévé vált. Az ókori olimpiák történetében kétféle formában is megjelent. A pentathlon műsorában szereplő a kötöttfogáshoz hasonlított, míg az önálló birkózás a mai szabadfogáshoz állt közel. Az ókorban, a harcokban a birkózás és a pankráció nélkülözhetetlen volt a könnyű kézfegyverekkel szemben, különösen akkor, amikor az ellenség foglyul ejtése volt a cél. Az eredmény megítélésében az ellenfél legyőzésénél az akcióra való képtelenné tétel volt a mérvadó. Birkózásban a térdre kényszerítésben nyert kifejezést a győzelem.

A modern korban Pierre de Coubertin francia báró kezdeményezésére felélesztett újkori olimpiai játékokkal egy időben újjászületett a sportág is. A szabályok ezt követően folyamatosan változtak. Az első olimpiákon a kétvállas győzelem elérésével ért véget a küzdelem, így fordulhatott elő, hogy 1912-ben 11 órán keresztül tartott a bajnoki címért vívott küzdelem... Érthető, ha ezek után időkeretbe szorították a mérkőzéseket, és a végrehajtott akciókat pontokkal értékelték. Ebben az időszakban vált ketté a sportág kötöttfogású és szabadfogású szakágra. 1896-ban kötöttfogásban rendeztek versenyt, súlyhatár nélkül. 1904-ben St. Luisban csak szabadfogásban szerepelt az olimpia műsorán, mert Amerikában ekkor még nem ismerték a kötöttfogást, 1920-tól viszont már az összes olimpián mindkét fogásnemben küzdöttek a versenyzők. 1925-ben látott napvilágot az egységes birkózási szabálykönyv, amelyben a világszerte érvényes szabályoknak a magyar szabályokat fogadták el. 1966-tól – az olimpia éveket leszámítva – minden évben tartanak világ- és Európa-bajnokságot. A sportág olimpiai történetében több mint 20 év után, 2004-ben történt az áttörés, hogy a női birkózás is olimpiai versenyszám lett. A női birkózás szabályai lényegében megegyeznek a férfi szabadfogású birkózás szabályaival.

A magyar Alföldön igen elterjedt volt a pásztorok ölre birkózó vetélkedője, a pünkösdi királyavatás, valamint a Dömötör-napi vetélkedő. Budán először 1835-ben lépett fel egy *Jean Dupuis* nevű francia hivatásos birkózó. Az első magyar hivatásos birkózó Toldy János (felvett név) volt, akit 1846-ban láthatott először a Budapesti közönség. Az első birkózómérkőzések az 1880-as, 1890-es években egyes tornaegyesületek dísztornái alkalmával kerültek megrendezésre. Az 1897-ben megalakult Magyar Athletikai Szövetség gondjaiba vette a birkózást is, és ezzel megindult a szervezett birkózóélet.

A birkózósportunk első nagy sikerét 1908-ban a londoni olimpián – magyar javaslatra beiktatott kötött stílusú birkózásban – a nehézsúlyú *Weisz Richárd* 70 perces küzdelem után biztosította olimpiai aranyérmét az orosz *Petrov* ellen nyert. Általa a birkózás is bekerült a magyar olimpiai





sikerek körébe. A birkózás a londoni olimpia sikere hatására vidéken is, főleg a fizikai munkások között terjedt el. Magyarország többek között legutóbb 1986-ban kötött- és szabadfogású világbajnokságot, 2000-ben szabadfogású és női Európa-bajnokságot rendezett, valamennyit Budapesten.

A birkózás önállósult szakága a szambó (szamooboroni bez oruzsija, fegyver nélküli önvédelem, melynek mozgásanyaga leginkább a cselgáncsra hasonlít), amelyet Oroszországban alakítottak ki. Több mint 5000 szambó fogás ismeretes. Magyarországon is egyre népszerűbb a szambó. Szabó Ferenc egykori EB-ezüstérmes cselgáncsozó a szambóban is nemzetközi hírnévre tett szert. Vesztergom József pedig 2015-ben a combat szambó EB-n szerzett ezüstérmet Zágrábban.

### A legeredményesebb versenyzőink

Weis Richard kötöttfogás, Varga Béla, kötöttfogás, Keresztes Lajos, kötöttfogás, Badó Rajmund, kötöttfogás, Keresztes Lajos, kötöttfogás, Papp László, kötöttfogás, Zombori Ödön, szabadfogás, Kárpáti Károly szabadfogás, Tunyogi József szabadfogás, Lőrincz Márton, kötöttfogás, Zombori Ödön, szabadfogás, Kárpáti Károly, szabadfogás, Palotás János, kötöttfogás, Bóbis Gyula, szabadfogás, Szilvásy Miklós, kötöttfogás, Ferencz Károly, kötöttfogás, Tóth Ferenc, kötöttfogás, Hódos Imre, kötöttfogás, Szilvásy Miklós, kötöttfogás, Polyák Imre, kötöttfogás, Gurics György, szabadfogás, Tóth Gyula, kötöttfogás, Kozma István, kötöttfogás, Varga János, kötöttfogás, Bajkó Károly, kötöttfogás, Csatári József, szabadfogás, Hegedűs Csaba, kötöttfogás, Kiss Ferenc, kötöttfogás, Klinga László, szabadfogás, Balla József, szabadfogás, Réczai László, kötöttfogás, Kocsis Ferenc, kötöttfogás, Növényi (Nottny) Norbert, kötöttfogás, Rácz Lajos, kötöttfogás, Tóth István, kötöttfogás, Balla István, szabadfogás, Seres Ferenc, kötöttfogás, Kovács István, szabadfogás, Sike András, kötöttfogás, Sillai László, kötöttfogás, Komáromi Tibor, kötöttfogás, Repka Attila, kötöttfogás, Farkas Péter, kötöttfogás, Bárdosi Sándor, kötöttfogás, Majoros István, kötöttfogás, Fodor Zoltán, kötöttfogás, Dénes Mercédesz, Sastin Marianna, Lőrincz Tamás, Hatos Gábor.

### Versenyszabályok

A birkózás szakágai a kötöttfogású és a szabadfogású birkózás. A férfi és női versenyzők a testsúlyuknak megfelelően 10–10 súlycsoportban küzdenek egymás ellen. Birkózóversenyt csak szabályos birkózószőnyegen szabad lebonyolítani. Az ilyen birkózószőnyeg átmérőjű és vastagságú küzdőkörből – és az azt négyzeté kiegészítő védőrészből áll. A küzdelem – szünet nélkül – öt percig tart, mely időtartam alatt különböző értékű akcióikkal gyűjtik a pontokat a versenyzők. A pontozóbíró megfelelő színű (kék vagy piros) és számértékű (egy, kettő, három, öt és prémium) tábla felemelésével jelzi a pontokat. A mérkőzésnek akkor van vége idő előtt, ha valamelyik birkózó mindkét válla egyszerre érinti a szőnyeget (tus), a két versenyző közt tíz pontnál nagyobb különbség alakul ki (technikai tus), vagy a játékidő letelt, és az egyik birkózónak legalább három pont előnye van. Ha ez utóbbi nem áll fenn, akkor háromperces hosszabbítás következik.





A kötöttfogású birkózás lényegében kézítása, ahol tilos az ellenfelet derékvonal alatt megfogni, gáncsolni, a lábat fogások végrehajtása közben cselekvőleg használni. Szabadfogású birkózásban szabad az ellenfelet a derékvonal alatt megfogni, szabad gáncsolni és valamennyi akció végrehajtása közben megengedett a láb cselekvő használata.

#### Hivatalos olimpiai versenyszámok, súlycsoportok

A kötött- és szabadfogású birkózás versenyszámai (súlycsoportjai) férfiaknál (kg):

55–60–66–74–84–96–120.

A szabadfogású birkózás versenyszámai (súlycsoportjai) nőknél (kg):

48–55–63–72.

#### **Ellenőrző kérdések**

##### **Kifejtős**

1. Készítsen versenykiírást tetszőleges megyei felnőtt női versenyre szabadfogásban, egyenes kieséses rendszerben!

2. Mióta szerepel birkózás az olimpiai programban?

3. Mióta szerepelnek nők birkózásban az olimpián?

4. Milyen 2 szakága van a birkózásnak?

5. Mi a különbség a két szakág versenyszabályai között?



## Ökölvívás

Ha az ökölvívás múltját kutatjuk nincs és nem is lehet hivatalos adat arra vonatkozólag, hogy az ember mikor és milyen körülmények között használta először az ökleit, de tény az, hogy az emberiség hajnalán a zsákmányszerzés és a törzsi viszálykodások alkalmával többször kényszerült ilyen módon, tulajdonképpen ösztönszerűen megnyilvánulni, holott nem neveznénk ezt ökölvívásnak, inkább ökölharcnak. Etiópiából származnak az első leletek Kr.e. 5. évezred második feléből. A harcászati kiképzés szerves része volt a közelharc, amelynek során a fegyverét esetleg elvesztő katona pusztakezes védekező, hárító majd visszatámadó mozdulatait gyakorolták. Ezek természetesen jócskán eltértek a mai modern ökölvívásban használatos ütésektől. Az Egyiptomi hieroglifák tanúságai szerint Kr.e. 4500-ban már a katonák, sőt a fáraók is üzték a sport ősi fajtáját, azaz vetélkedtek egymással öklözve. Kínában már igen korán a harci kiképzés része volt az ökölvívás, sőt az árnyék boksztolás is innen ered, Huang-Ti császár tette kötelezővé a katonák felkészítésében a képzelt ellenfél elleni küzdelmet. Indiában is fellelhető volt a sportág, hiszen a Mahábhárta ősi eposz soraiban olvashatunk hasonló tevékenységről.

Görögországban találkozhattunk első alkalommal versenyszerű ökölvívással, és általuk vált világszerte ismertté. Erre Homérosz Íliaszából és a freskók, edények, vázák ábrából következtethetünk. A harcosok békeidőben is művelték ezt a sportot, ami igen hasznos volt, hiszen az állandó gyakorlás „ébren tartotta” a katonákban a harckészséget és edzetté tette őket. Így fejlődött ki lassan a rendszeres, sportszerű ökölvívás, ami a civil lakosság körében is egyre nagyobb teret hódított. Sokat lendített ezen a népszerűségen az akkori „Kalosz Kai Agathosz”, vagyis a „Szép edzett férfi” eszméje. Ebben az időben bármilyen sport űzése elengedhetetlen része volt a mindennapoknak, olyannyira, hogy a nem-sportolókat megvetették.

A menetidőt és a súlycsoportokat nem ismerték, ezért a küzdelmeknél fontos szerepet játszott az előzetes fizikális felkészülés és a testi adottság. Határolt küzdőtér sem volt kialakítva, így a lábtechnika is nagy fontossággal bírt. A kéztechnikát tekintve a fentről lefelé mért „kalapács”, illetve a mai tenyereshez hasonlító „lengő” ütésekkel operáltak leginkább. Mivel döntetlen eredmény nem születhetett, a küzdelem addig tartott, amíg valamelyik fél képtelen volt a lábán megállni, vagy 2 ujjának feltartásával jelezte, hogy a harcot feladta. A mérkőzés feladása szégyennel járt. A spártai származásúak neveltetésükből kifolyólag nem is indulhattak ökölvívó számokban. Egyenlő tudású ellenfeleknél a küzdelem hosszabb időn keresztül is elhúzódhatott. Ekkor a győzelmet ún. „Klimax” során is eldönthették, amikor a versenyzők felváltva ütöttek védekezés nélkül az első ütés jogát sorsolással döntve el. A leghíresebb ilyen jellegű, de tragikus végkimenetelű mérkőzés a syrakusiai Damoxenos és az epidamnosi Kreugas között zajlott. Első alkalommal Kreugas ütött, amit Damoxenos elviselt, majd Damoxenos szabálytalanul kézzel úgy találta el Kreugas gyomrát, hogy szinte kizsigerelte, és az pár perc múltán holtan terült el. Damoxenost a bírák elkergették a helyszínről, és a halott homlokára illesztették a babérkoszorút, őt tekintve a mérkőzés győztesének.



Az angol polgári forradalom idején Észak-Itáliát, majd Hollandiát követően a XVI. század második felében Anglia került a polgári haladás élére. Kezdetben népi tömegjátékokat, lovaglőversenyeket szerveztek, majd 1604-ben ROBERT DOVER királyi ügyész felújított egy többnapos országos sportversenyt a régi olimpia szellemében, de ezzel inkább az egyre elégedetlenkedő lakosság közhangulatán kívánt változtatni. Az angol polgári forradalom után zártkörű arisztokrata klubok alakultak, amelyekben a golfnak, lovaglásnak, tenisznek és a krikettnak hódoltak. A gentleman sport "polgári" arculatában bontakozott ki az ökölvívás.

A kor talán leghíresebb mesterének, aki minden kihívásnak eleget tett, James Figgnek a (1695-1734) nevéhez fűződik az újkori ökölvívás és a legelső, ugyan még kezdetleges "Gym" megalapítása. "Az önvédelem nemes tudományát" hirdető cégtáblája sok érdeklődőt vonzott. A szabályokat 1743-ban alkotta meg egy másik korabeli híresség, Jack Broughton, aki sorrendben a harmadik bajnok volt. Ő használt először kesztyűt is, kezdetekben csak edzésen. Meghatározták a mérkőzés színhelyét, a ring segédek számát, a pénzdíjak elosztását és egy máig is érvényben lévő követelményt, mely szerint tilos megütni a földön térdelő vagy fekvő ökölvívót. A vitatott, szoros mérkőzéseknél a versenyzők a jelenlévők közül választhattak egy-egy "gentlemant", akik dönthettek a győztes személyéről. 1947-ben John Godfrey, angol katona megírta az első bokszkönyvet „Treatise upon the useful science of defence”<sup>1</sup>

Az ökölvívás technikai fejlődését nagyban elősegítette a versenyzők közötti gyakori súly- és erőkülönbség. Az első ilyen versenyző, aki előszeretettel alkalmazta az oldallépéseket és a "tempóból" ütött egyeneseket, Dan Mendoza volt. Őt csak a hírhedt John Jackson tudta legyőzni, aki rendre 10-20 kg-mal nehezebb ellenfelekkel bokszolt. Jackson amfiteátrumában később olyan neves előkelőségek is megfordultak és elsajátíthatták az ökölvívás alapjait, mint Norfolk hercege, Waterford márkai vagy a Magyarországról érkezett báró Wesselényi Miklós és Széchenyi István gróf. Hazánkban herceg Eszterházy Miksa nevéhez fűződik az ökölvívás meghonosítása.

1790-ben jelent meg az első box-magazin, a Boxing Rewieved, és 1811-ben az első sportágtörténeti összefoglaló, a History Of Pugilism. Innentől kezdve szinte népünnepélynek számított egy-egy híresebb bajnok mérkőzése. Híresebbnél híresebb bajnokok, közönség kedvencek követték egymást: Jem Belcher, Henry Pearce, aki a 64. menet után tudta csak legyőzni John Gullyt. Tom Cribb, majd az első tengerentúlról érkező színes bőrű versenyző Bill Richmond, akinek utolsó mérkőzése 56 éves korában volt.

A korszak első legnagyobb érdeklődésű találkozóját, húszezer néző előtt 1810-ben Tom Cribb és az amerikai Tom Molineaux vívta, mely a 33. menetben Cribb győzelmével ért véget. A visszavágóra már közel harmincezren voltak kíváncsiak, és "rövid" 11 menetes, de brutális küzdelemben ismét a hazai bajnok diadalmaskodott. Az egyre növekvő nézőszám miatt a szervezők 1824-ben megalkották az első lelátót, amit sikerrel le is tesztelhettek a Jack Langan vs. Tom Spring mérkőzésen.



A boksztörténelem leghosszabb csatáját 1832-ben James "deaf" Bruke és az Ír származású Simon Byrne vívta. A 99 menetes gigászi küzdelem 3 óra 16 percig tartott és ugyan Bruke győzelmével ért véget, de a győztes több napos ápolásra szorult a találkozó után. 1838-ban ismét módosították a még mindig "szellős" szabályokon. Az ún. "Londoni Szabályokat" összesen 29 pontban foglalták össze. Ezekkel szinte egy időben négy súlycsoportot (könnyű, váltó, közép, nehéz) határoztak létre.

1867-ben John Graham Chambers ökölvívó, és a szabály kiadását is finanszírozó QUEENSBURRY márkí javaslatára szedték ráncba az addigi szabályzatot. Lényegében ezek képezik a mai szabályok alapjait is. A szabályok az elvétve használt kesztyű méretére is kiterjedtek, de ezt akkoriban legtöbbször nem viselték, elutasították, nem tartották igazi sportemberhez méltónak. Akadtak azonban olyan klubok is, ahol a kesztyű viselése hozzátartozott az edzésekhez és az általuk szervezett, patronált mérkőzésekhez. A kesztyű bevezetése új lehetőséget adott azoknak, akik eddig durvának, túl keménynek tartották a sportágat, és így kisebb is lett a sérülés és a közvetlen leütés veszélye is. Ez egyenes utat nyitott az amatőr versenyek beindulásához.

A szabályok lényegében azonosak voltak, de az amatőröknél a kesztyű kötelező volt, és a mérkőzések időtartamát is konkretizálták. Három perces meneteseket vívtak egy perces szünetekkel. Angliában 1881-ben már négy súlycsoportban avattak bajnokot. A kesztyűs divathóbort lassan a profi világot is "megfertőzte", és kiszorította a régi iskola képviselőit, elterjedve az egész világon. A csupaszöklű korszak John L. Sullivan nevével és a kesztyű 1867-es bevezetésével zárult.

Az amatőr versenyökölvívás kialakulása tulajdonképpen a kesztyűs korszak kezdete. A kesztyű bevezetése tette lehetővé, hogy az amatőrök is beléphessenek az ökölvívás történetébe. Hiszen az amatőrök a profi bokszból táplálkoztak, ezért a szabályrendszert is átvették kis módosításokkal. Meghatározták a menetek és a pihenők idejét (kezdetben 3 perc-1 perc). Az első lépéseket Anglia tette meg, hiszen 1880-ban azzal a céllal hozták létre az ABA-t, (Amatőr Boksz Szövetség) hogy Angliában még fejlettebb legyen az amatőrizmus. Szinte előfutárként alakult, hiszen számos hasonló szervezet jött létre ezután, mint például az amerikai ABF. Ezek a szervezetek irányították a legtöbb boksz klubot illetve belföldi versenyeket szerveztek saját amatőr versenyzőiknek. Ezekben az ökölvívó termekben ugyanúgy folyt utánpótlás nevelés, mint felkészítés. A fiataloknak korcsoportokat hoztak létre és így nagyobb eséllyel indulhattak az elsőbbségért folyó harcban. Először területi versenyeken indultak a delikvensék, majd a győztesek összemérhették erejüket országos szinten is. Később jöttek a nemzeti végül nemzetközi erőpróbák. Mindkét országban elsőként 4-4 súlycsoportban avattak bajnokot. A legtöbb profi ökölvívó ezek után amatőr múlttal is rendelkezett. És ezen a ponton kell kettéválasztanunk a profizmust az amatőr sporttól. Egy amatőr sportoló célja, mivel a menetek száma lényegesen kevesebb, minél pontosabban minél több értékelhető ütéssel bevenni az ellenfél



érvényes felületeire a mérkőzés során. Nagyon nagy szorgalmat kíván a sportolótól, hogy ütéseit tökéletesítse és fontos az egyes szituációk felismerése és megválaszolása, ellenreakciója.

Az első bizonyítható magyar vonatkozású kapocs az ökölvíváshoz báró Wesselényi Miklós nevéhez fűződik, aki gróf Széchenyi Istvánnal látogatott Angliába 1822-ben, ahol John Jackson edzőtermében vett edzéseket. Ezután azonban a sportággal kapcsolatosan nincsenek feljegyzések. Ami bizonyos, hogy a gróf Esterházy Miklós által 1875-ben alapított Magyar Athletikai Clubban gyakorolták az ökölvívást is. 1875. május 6-án egy súlycsoportban került megrendezésre az első verseny a MAC által. 1878-ban Halász Zsiga vívó- és tornatanár Angliába utazott, hogy ökölvívótudását fejlessze. Hazatérve azonban az érdeklődés hiánya miatt nem tudta kamatoztatni tudását. 1910-ben megrendezték az első súlycsoportos versenyt, 1911-ben Bing Ede János megírta az első magyar nyelvű ökölvívó szakkönyvet. 1912-ben a Műegyetem aulájában rendezték meg az első nemzetközi egyéni versenyt. 1920-ban megalakult a Magyar Birkózók Szövetsége, melyen belül létrejött a boksztoló-szakosztály. 1923-ban rendezték meg az első felnőtt magyar ökölvívó-bajnokságot, melyen már hét súlycsoportban versenyeztek. 1925-ben megalakult a Magyar Ökölvívó Szövetség, 1926-ban írták ki az első csapatbajnokságot. A második világháborút követően már 1945-ben újból megrendezték az egyéni és csapatbajnokságot. Az 1948-as londoni olimpián Papp László és Csík Tibor is aranyérmet szerzett. 1949-ben Papp megnyerte első kontinensbajnoki címét. Az 1951-es milánói kontinensbajnokságon már második Európa-bajnoki aranyát nyerte Papp László. 1952-ben Pappnak sikerült megvédenie olimpiai bajnoki címét, 1953-ban azonban az Eb-n helyezetlenül zárt. Az 1956-os melbourni olimpián Papp harmadik olimpiáját nyerte meg, s ezzel ő lett az első háromszoros olimpiai bajnok. Ezután profi öklözőnek állt és Európa-bajnoki címet szerzett. A profi világbajnoki címért azonban – az akkori politikai vezetés döntése alapján – nem mérkőzhetett meg. 1956 után a magyar ökölvívás is hullámvölgybe került, ettől függetlenül azonban mindig akadt egy-egy olyan versenyző, akinek révén megmutathatta a magyar nemzet, hogy számolni kell vele az ökölvívósportban.

#### A legeredményesebb versenyzőink

Kocsis Antal, Énekes István, Szabó Gyula, Széles János, Kubinyi Frigyes, Harangi Imre, Varga István, Bondi Miksa, Frigyes Dezső, Papp László, Bogács László, Csík Tibor, Adler Zsigmond, Török Gyula, Kellner Ferenc, Juhász István, Badari Tibor, Gedó György, Kajdi János, Botos András, Orbán László, Váradi János, Molnár Tibor, Hranek Sándor, Füzesy Zoltán, Béres Zoltán, Mizsei György, Kovács István, Lakatos Pál, Erdei Zsolt, Nagy János, Hídvégi György, Balzsai Károly, Bedák Pál, Kovács Mária, Miló Viktória, Nagy Tímea

#### Versenyszabályok

Az amatőr ökölvívó mérkőzéseket négyzet alapú szorítóban tartják négy kötélssorral körbevéve. A versenyzők 10 unciás kesztyűt viselnek, kivétel 69 kg felett, itt 12 oz (amely alatt lágy szövetű bandázst használnak), kék vagy piros színben, attól függően, hogy a szorító mely sarkába



sorsolják őket. Kötelező, fogvédő, mélyütés-védő, nőknél fejkvédő, fogvédő használata. Az öltözék sarok és szögek nélküli magas szárú vagy félcipő, combközépig érő nadrág, ujjatlan mez, mely megegyezik a sarok színével.

Az amatőr versenyt, minden nap kötelező orvosi vizsgálat és mérlegelés előzi meg. A versenyzők súlycsoport szerint mérkőznek. A felnőtt mérkőzések esetén a menetek  $3 \times 3$  percesek, nőknél  $4 \times 2$  percesek. A mérkőzés folyamán a versenyzőt 3 szorítósegéd (edző) segítheti, de csak a menetek közötti szünetben. A szabályok betartását a mérkőzés során a vezetőbíró felügyeli, akinek feladata a gyengébb öklöző megóvása a feleslegesen nagy erejű és túl sok ütéstől. A vezetőbíró a „bokszt”, „stop”, „time” és „break” vezényszavakkal irányítja a meccset. A versenyzők épsége érdekében a megroggyant, leütött versenyzőre a bíró rászámol. Amennyiben 8 másodperc alatt nem áll fel a talajról, úgy tízig folytatódik a számolás és kihirdetik a K. O.-t. A nőkre egy meneten belül maximum háromszor számolhatnak, de egy mérkőzésen is csak maximum négyszer, férfiaknál összesen hétszer, ezután véget kell vetni a küzdelemnek. A mérkőzés öt pontozóbírája, egymástól külön ülve menetenként értékeli. A helyezések eldöntése: a döntő résztvevőiből lesz az első és a második, az elődöntők két vesztese pedig bronzérmes lesz mérkőzés nélkül.

#### Amatőr súlycsoportok

Súly- és korcsoportok meghatározása (AIBA) ökölvívó versenyeken					
Elit férfi korcs. (3 x 3)	19-40 év		Elit női korcsoport (4 x2)	19-40 év	
Ifjúsági fiú korcs. (3 x 3)	17-18 év		Ifjúsági lány korcs. (4 x 2)	17-18 év	
Kislégsúly	46	49	Kislégsúly	45	48
Légsúly	49	52	Légsúly Olimpiai súlycsoport	48	51
Harmatsúly	52	56	Harmatsúly	51	54
Könnyűsúly	56	60	Pehelysúly	54	57



Kisváltósúly	60	64	Könnyűsúly Olimpiai súlycsop.	57	60
Váltósúly	64	69	Kisváltósúly	60	64
Középsúly (12 oz)	69	75	Váltósúly	64	69
Félnehézsúly (12 oz)	75	81	Középsúly Olimpiai súlycsop.	69	75
Nehézsúly (12 oz)	81	91	Félnehézsúly	75	81
Szupernehézsúly (12 oz)	+91	-	Nehézsúly	+81	-

#### Profí súlycsoportok

- Szalmasúly (IBF, WBC minilégsúly): 105 font (47,627 kg)
- Junior légsúly (WBC könnyűlégsúly): 108 font (48,988 kg)
- Légsúly: 112 font (50,802 kg)
- Kisharmatsúly (WBC szuperlégsúly): 115 font (52,163)
- Harmatsúly: 118 font (53,432 kg)
- Szuperharmatsúly (WBC kispelhelysúly): 122 font (55,338 kg)
- Pehelysúly: 126 font (57,152 kg)
- Kiskönnyűsúly (WBC szuper-pehelysúly): 130 font (58,967 kg)
- Könnyűsúly: 135 font (61,235 kg)
- Kisváltósúly (WBC szuperkönnyűsúly): 140 font (63,503 kg)
- Váltósúly: 147 font (66,678 kg)
- Nagyváltósúly (WBC szuperváltósúly): 154 font (69,853 kg)
- Középsúly: 160 font (72,574 kg)
- Szuperközépsúly: 168 font (76,203 kg)
- Kisnehézsúly: 175 font (79,387 kg)
- Cirkálósúly: 190 font (86,182 kg)
- Nehézsúly: +190 font (+86,182 kg)

1983-ban 12 menetre maximálja a WBC a világbajnoki mérkőzéseket.





## Ellenőrző kérdések

### Egyszerű választás

1. Felnőtt bokszolóknak milyen súlyú kesztyűt kell használniuk?
  - A. 8 oz
  - B. 12 oz
  - C. 10 oz
  - D. 10 oz, illetve felnőtt férfiaknál 12 oz is.
2. Hány súlycsoportban szerepel ökölvívás az Olimpiai játékokon?
  - A. 10
  - B. 13
  - C. 15
3. Hány egyenes továbbjutó és mérkőzés van egy kategóriában 22 indulóval?
  - A. 6 mérkőzés, 10 egyenes továbbjutó
  - B. 10 mérkőzés, 2 egyenes továbbjutó
  - C. 16 mérkőzés, 6 egyenes továbbjutó
4. Melyik akció nem szabálytalan az ökölvívóknál?
  - A. A versenyző szándékosan elesik
  - B. Kifordul az ütés elől
  - C. Színlel, szimulál a ringben
  - D. Megüti az ellenfelet azonnal, miután a vezetőbíró elindította a mérkőzést
5. A vezetőbíró milyen szavakat használhat mérkőzés közben?
  - A. Break
  - B. Time
  - C. Box
  - D. Stop
  - E. Mindegyik
6. Mi a hivatalos menetidő és menetszám a női elit ökölvívók esetén?
  - A. 3x3 perc, 1 perc pihenővel





- B. 3x2 perc, 1 perc pihenővel
- C. 4x2 perc, 1 perc pihenővel
- D. Egyiksem a fentiek közül

7. Milyen súlycsoportokban versenyezhetnek az elit nők az olimpiai játékokon?

- A. 48-51 kg, 57-60 kg, 69-75 kg
- B. 51-54 kg, 64-67 kg, 75-81 kg
- C. 48-51 kg, 60-64 kg, 71-75 kg
- D. 49-52 kg, 60-64 kg, 69-75 kg

### **Igaz-Hamis**

- 8. Amatőr ökölvívásban a felnőtt férfiak egy nap csak egyszer léphetnek ringbe.
- 9. Az ökölvívást a páros sportágak közé soroljuk.
- 10. Papp László a legkiemelkedőbb alakja a magyar ökölvívásnak.
- 11. Ökölvívásban a nők és a férfiak menetideje megegyezik.
- 12. Az ökölvívás a kezdetektől szerepel az olimpiák programjában.
- 13. Az ökölvívás harcművészeti ág.
- 14. A csupaszöklű korszak John L. Sullivan nevével kezdődött.
- 15. A kesztyű viselését 1867-ben tették kötelezővé.

### **Judo (cselgáncs)**

Az ősi japán ju-jitsuból alakult át Jigoro Kano (1860–1938) mester segítségével Japánban a 19. században. Szó szerint „lágy művészetet” jelent, az ősi japán harcművészetekből fejlődött ki, elhagyva az emberre veszélyes technikákat, hagyva a dobás-, a földtechnikákat, ezen belül is a karfeszítéseket és a fojtásokat megtartva. Összegyűjtötte a leghíresebb iskolák technikáit, átvette belőlük a leghasznosabb ismereteket, és megalkotta saját iskoláját, amit dzsúdónak (judō) nevezett el. A „dzsú” azt jelenti, hogy a küzdelem közben nyugodtnak, természetesnek kell lenni, a „dó” pedig a szellemi felkészülés útja: szellemi koncentráció nélkül a technika jó elsajátítása el sem képzelhető. A harci játékok valamiféle „sportosított” formája mindenütt megtalálható az ősi népeknél, mert a létért folytatott harc megkövetelte a harci szellem fenntartását, valamint a harc leszűkített formáinak gyakorlását. A speciálisan japán dzsúdó ezekhez hasonló küzdelem



lehetett. A Krisztus után 720-ban összeállított és kiadott Nihon-Shoki (Japán krónikák) című könyvben említést tesznek egy chikara kurabe nevű tornáról, amely Shuinin császár uralkodásának hetedik esztendejében (Krisztus előtt 250-es évek) zajlott le. Egy Nimino-Sukune nevű birkózó a császár jelenlétében sajátos technikával legyőzte a kor legkiválóbb birkózóját. Többek szerint ő tekinthető a dzsúdó megalapítójának. Ebben az időben még nem lehetett elhatárolni a japán birkózást, a szumót és a dzsúdót. A dzsúdó csak később vált önálló, nevelési és önvédelmi célokra alkalmas testnevelési rendszerre, sajátos gyakorlattá. 1882-ben *Kanō Jigorō* megalapította a Kodokan Intézetet (kōdōkan = iskola a módszer tanulmányozására). A kodokan dzsúdó hamarosan a japán iskolai testnevelés kötelező anyaga lett. Az új stílus elindult világhódító útjára. A kodokan dzsúdót mindenütt magasan képzett japán mesterek oktatják, terjesztik és népszerűsítik. Az első japán dzsúdó bajnokságot 1930-ban rendezték meg, még súlycsoportok nélkül.

Az Európai Judo Szövetség 1951-ben, a világszövetség 1956-ban alakult meg. 1964-ben Tokióban rendezték az első olimpiai versenyt férfiak részére. Nagy meglepetés, egyben a rendező ország Japán részére hatalmas csalódás volt, hogy a klasszikusnak számító nehézsúly olimpiai bajnoka nem japán, hanem európai, jelesen Anton Geesink holland óriás lett. 1992-től nőknek is folyamatosan megrendezik az olimpiai versenyeket. Magyarországra 1906-ban Gróf Szemere Miklós meghívására Sasaki Kichisaburo a tokiói felső tanítóképző tanára jött judót oktatni. 1953-ban rendezték az első országos bajnokságot. Dr. Cselőtei Lajos 1926-ban jelentette meg a „Cselgáncs” (jiu-jitsu) című könyvét. Ez az első eset, hogy a dzsúdó szinonimájaként találkozhatunk a cselgáncs kifejezéssel hazánkban, amely még a mai napig is ismert és elfogadott.

1952-ben a Magyar Birkózó Szövetségben belül megalakult az Országos Cselgáncs Társadalmi Szövetség, majd 1957-ben kivált és önálló lett. Magyarországon a judo népszerűsítése, oktatása Galla Ferenc a Testnevelési Főiskola tanára vezetésével és az általa írt könyv Cselgáncs, önvédelem (1962) segítségével indult. Első sikeres olimpiai szereplésünk Hetényi Antal (München 1972.) nevéhez fűződik, aki a 70. kg-os súlycsoportban 5. helyen végzett. Első olimpiai érmünket Tuncsik József (63.kg. III. hely, Montreal 1976.) szerezte, aki ugyanebben az évben az első Európa-bajnoki címet szerezte hazánkunk Kijevben.

#### A legeredményesebb versenyzőink

Ipacs László, Szabó Ferenc, Molnár Károly, Hetényi Antal, Tuncsik József, Petrovsky Mihály, Kincses Tibor, Ozsvár András, Kovács Antal, Szepesi István, Csák József, Hajtós Bertalan, Csősz Imre, Wágner József, Gránitz Éva, Király Anita, Nagy Zsuzsa, Ledényi Levente, Csernoviczki Éva, Ungvári Miklós, Bor Barna, Tóth Krisztián, Karakas Hedvig, Mészáros Anett, Joó Abigél, Gercsák Szabina



## Versenyszabályok

A judo önvédelmi jellegű küzdősport. A versenyek  $8 \times 8$  méteres tatamin (versenyszőnyeg) folynak, amit 3-4 méteres védősáv övez. Szabályai lényegében az erő és az egyensúly kombinációján alapulnak. A versenyző fölényt biztosító fogásokkal és dobásokkal győzhet, pontosabban a támadó versenyző a védekező versenyzőt dobótechnikával, leszorítási technikával, fojtástechnikával vagy karfeszítési technikával feladásra készítheti. A mérkőzés előtt és végén a versenyzők kötelezően üdvözlik (rei) egymást és a bírót. A küzdelem súlycsoportonként zajlik; nőknél négy-, férfiaknál öt percig tart, és a mérkőzésen egész pontot érő akció vagy a segédpontok értéke alapján hirdetik győztest. A mérkőzést egy bíró vezeti, akinek munkáját video-bíró segíti, vitás esetekben. A küzdelem lényege, hogy a támadó versenyző (tori) a védekező versenyzőt (uke) feladásra készítse.

A versenyzők (judokák) judoruhában (gi) versenyeznek, ami kék és fehér színű, a japánban egykor használt történelmi öltözetet tükrözi, így övvel van összekötve. A kezdők övszíne a fehér. (Alulról felfelé haladva az övek színe: fehér, citromsárga, narancssárga, zöld, kék, barna és fekete). A mesterek övszíne a fekete, egészen az V. DAN-ig, utána piros-fehér, és a IX.–X. DAN tiszta piros. A színes övvizsgákat I.–VI.-ig KYU-nak hívják (tanuló fokozat). A mesterfokozat fekete színű.

Ismerjünk meg néhány eredeti japán szakkifejezést, és a hozzá tartozó pontszámot. Az ippon annak a 10-essel jelölt pontszámnak a neve, amely a meccs azonnali végét jelenti. Ippon egyfelől egy olyan dobással vagy gáncssal érhető el, amelynek nyomán a vetélytárs a hátára esik. Másfelől ippont ér az is, ha a másikat a hátára sikerül szorítani 30 másodperc erejéig, (leszorítás) vagy sikerül fojtást alkalmazni, illetve olyan kulcsolást, amely a könyöke vagy válla feszítésével fenyeget. Fojtásnál vagy törésveszéllyel a vetélytárs mindig kopogással jelzi, hogy feladja a párharcot, ellenkező esetben a csont akár el is törhető: az olimpián ez az egyetlen sportág, ahol legálisnak számít az ilyesmi (a valóságban természetesen nem fajulnak idáig a dolgok, mert a bíró kötelessége véget vetni a küzdelemnek, ha ilyen veszélyhelyzetet észlel).

Az ipponnál eggyel gyengébb a 7 ponttal jelzett waza-ari, amely szintén egy jó dobás nyomán érhető el, igaz, a vetélytárs ilyenkor nem pontosan a hátára esik. Huszonöt másodpercet elérő leszorításért szintén waza-ari jár. Ha a versenyzőnek sikerül egy második waza-arit is elérnie, az awazate- ippont jelent, ami voltaképpen annyit tesz, hogy ippon, két waza-arival.

Kisebb dobásokért, sikeres gáncsokért, továbbá 20, illetve 10 másodperces leszorításokért yuko jár, ugyanakkor a sportág sajátossága, hogy bár a yukót 5 ponttal jelzi, ezekből nem érhető el ippon, azaz két vagy több yuko összeadva sem lesz ippon, sőt, waza-ari sem. A cselgáncs szépsége, hogy a hátrányban lévőnek a meccs végéig van esélye a győzelemre, ugyanis egyetlen waza-ari többet ér, mint tetszőleges számú yuko. Döntetlen állásnál a büntetések száma dönthet, ha nincs semmilyen értékelhető akció, a vezetőbíró határoz a győztesről.



A mérkőzések időtartama 5 perc férfiaknál és 4 perc a női mezőnyben. Valahányszor megszakítják a küzdelmet, az óra megáll. Jelenleg mindkét nem versenyzői hét-hét súlycsoportban küzdhetnek az érmekért és a helyezésekért.

#### Hivatalos olimpiai versenyszámok (súlycsoportok)

Férfiak (kg):

60–66–73–81–90–100 és +100.

Nők (kg):

48–52–57–63–70–78 és +78.

#### **Ellenőrző kérdések**

##### **Igaz-Hamis**

1. Egy nap több mérkőzés is vívható fejenként.
2. Súlycsoportok száma nemenként megegyezik az olimpiai játékokon.
3. Állítsa sorrendbe a legkevesebbtől a legtöbb pontot érő akciókat!

yuko, waza-ari, ippon,

##### **Kifejtős**

4. Mit jelent az awazate-ippon?
5. Mikor nyer egy versenyző idő előtt?

#### **Taekwondo**

Szabad fordításban a taekwondo nem más, mint a lábbal és kézzel küzdés művészete. Koreai harcművészeti ág, mely több ezer éves. A sportág leginkább a rúgáskombinációkon alapszik, mely nemcsak egy önvédelmi rendszer, hanem életmód, életforma, életút, melynek célja, hogy a taekwondo gyakorlása révén harmonikusan fejlődjék a szellem, a lélek és a test. Egész Korea történelmét végigkísérte kialakulása. Jól felkészített hadseregre volt szükség egészen az



időszámítás előtti időktől, az egymással viszálykodó három királyság korában, majd a betolakodó japánokkal szemben vívott harcokban. Erős befolyással volt a mai taekwondo kialakulására az évszázadok folyamán elterjedt harci, önvédelmi irányzatok keveredése (szubak, szubyokta, taekkyon, szubakhi stb.), valamint a buddhizmus térhódítása is.

A modern taekwondo oktatásának alapját az ősi Hwarangdo (virágzó férfiasság útja) elnevezésű elit hadsereg tanaiból vette át, melynek öt fő pontja van: 1. Légy hű hazádhoz és királyodhoz! 2. Légy engedelmes szüleidhez! 3. Légy tisztességes barátaidhoz! 4. Soha ne hátrálj meg a harcban! 5. Csak az igazságért ölj! A katonai kiképzés mellett a harc-művészetek iránt érdeklődő emberek egészségét és fizikai állapotát is fejlesztette. Bár a konfuciánizmus miatt a Li-dinasztia idejében a harcművészetek kissé háttérbe szorultak és nyílt gyakorlásukat csak a hadseregben engedélyezték, a lelkes lakosság mégis megőrizte és családi hagyomány útján adta tovább az ősi tudást. A fejlődés példaként 1790-ben elkészült az első illusztrált könyv, mely a harcművészeti ágakat mutatta be. A judo, a kung-fu és a karate hivatalos megjelenésével fokozatosan nőtt az érdeklődés a lakosság körében. Sorra alakultak a klubok, melyek egy-egy neves mester köré szerveződtek. Az első hagyományos koreai harcművészeteket oktató iskola 1945-ben nyílt Szöulban, majd ezt még számos követte, azonban ezek teljesen eltértek a taekkyon (lábtechnika) és a szubak (kéztechnika) irányzatoktól. Időközben a hadsereg ismét alkalmazni kezdte a harcművészeteket a katonák kiképzésében. A koreai háborúban már újra harcművészetekben edződött, felkészült kommandósok harcoltak. 1955-ben megalkották az egységes taekwondo elnevezést. 1966-ban Szöulban az első nemzetközi szervezet a Nemzetközi Taekwondo Szövetség (International Taekwondo Federation ITF) is megalakult, 1973-ban egy másik szervezetet, a Taekwondo Világszövetséget (World Taekwondo Federation WTF) keltették életre. A folyamat megállíthatatlan volt. A taekwondo az olimpiai játékok műsorában először 1988-ban, Szöulban mutatkozott be. Barcelonában szintén bemutató versenyként volt jelen, majd 1994-ben a NOB programbizottsága hivatalosan is az olimpiai sportágak közé sorolta a WTF taekwondot. A Taekwondo igen sok látványos elemet tartalmaz (magas ugró- és forgórúgások), a rúgások lazák, pontosak, az ütések, állások a karatéhoz hasonlóak. Ugyan alapítója harcművészetet hozott létre, de ma már kedvelt versenysporttá vált az egész világon, s közel 40 millióan űzik. 2000-től kezdve olimpiai sportág. Koreában a VII. században a Silla-félszigeten létrehozták az idegen hódítók ellen a Hwarang-do különítményt. Ekkor már létezett Sillán a Soo Bakgi és a lábtechnikákat előnyben részesítő Taek Kvon. Mindkét irányzat 25 alapállást használt, amik magukba foglalták az ütések, rúgások, hárítások, esések, gurulások, húzások kiinduló helyzeteket.

Magyarországon a taekwondo meghonosítója 1977-ben Harmat László, aki Choi Hong Hi alapító mester személyes tanítványa volt. Jelenleg két nagy taekwondo szövetség működik, az ITF (International Taekwon do Federation, melyet 1966-ban alapítottak) és a WTF (World Taekwondo Federation, 1973-ban alapították). A WTF jelenti az olimpiai vonalat. Magyarországon 1989-ben alakult meg az első WTF Taekwondo klub Patakfalvy Miklós és Engrich Marianna vezetésével. 2000-ben Salim József ötödik helyezést szerzett a Sydney



Olimpiai Játékokon 58 kg-ban. Ugyan taekwondóval már jóval korábban foglalkoztak hazánkban, azonban az olimpiai elismertséget csak ez a szakág kapta meg, így sokan átpártoltak és a WTF-ben folytatták sportolói pályafutásukat. Patakfalvy Miklós Európa-bajnok, világbajnoki ezüstérmes létrehozta a WTF Taekwondo Szakbizottságot, melyből 1990-ben létrejött a Magyar WTF Taekwondo Szövetség. A gyors szerveződésnek köszönhetően a szövetség szinte azonnal felvételt nyert az európai és a világszövetségbe is. Az első országos WTF versenynek Szeged adott otthont, majd ezt követően a szakág folyamatosan fejlődött, erősödött.

#### A legeredményesebb versenyzőink

Patakfalvy Miklós, Engrich Marianna, Urbán Balázs, Salim Gergely, Marosits Tünde, Hórvölgyi Eszter, Salim József, Tóth Balázs és Kotsis Edina.

#### Versenyszabályok

A versenyek alkalmával a sportolók védőfelszerelésben egy  $12 \times 12$  méteres páston küzdenek. A küzdelem „full-contact” formában zajlik, tehát a találatokat a kijelölt területre teljes erővel kell bevinni. Az öv alatti terület támadása tilos, valamint a fej kézzel történő ütése is tiltott. Miközben a tiszta rúgások és ütések egy-egy pontot jelentenek, a büntetéseket fél, illetve egy ponttal osztják. A meccseket egy vezetőbíró és három pontozóbíró értékeli elektronikus pontozórendszer segítségével. A nemzetközi versenyektől az olimpiai mérkőzések kissé eltérnek, hiszen nemenként csak négy súlycsoportban hirdetnek győzteseket az egyébként nyolc súlycsoport helyett. A mérkőzések a férfiaknál  $3 \times 3$  percig, míg a nőknél  $3 \times 2$  percig tartanak.

#### Hivatalos olimpiai versenyszámok (súlycsoportok)

*Férfi súlycsoportok (kg): 58, 68, 80, +80.*

*Női súlycsoportok (kg): 49, 57, 67, +67.*

#### **Ellenőrző kérdések**

##### **Többszörös választásos**

1. Mi jellemzi a taekwondót?

- A. Full contact formában zajlik
- B. Vegyes küzdelmek vannak
- C. Nemek külön versenyeznek
- D. Olimpión csak férfi versenyszámok vannak
- E. A mérkőzések időtartama nemenként eltérő



2. A taekwondora jellemző:

- A. Kóreai harcművészet
- B. Japán harcművészet
- C. Észak koreai változata a WTF
- D. Dél koreai változata a WTF
- E. A WTF változat szerepel az olimpián

3. Versenyszabályokra jellemző:

- A. Ringben küzdenek
- B. Páston küzdenek
- C. Kesztyűben versenyeznek
- D. Fejre ütni tilos
- E. A nők 3x2 percet küzdenek

4. Sorolja fel a modern taekwondo oktatásának alapját képező 5 fő pontot!

5. Ki volt az a személy, aki Magyarországon először foglalkozott taekwondoval és melyikkel?

### **3. Fejezet**

#### **Nem olimpiai sportágak a küzdősportokon belül**

##### **Szkander vagy Karbirkózás**

A szkander az Amerikai Egyesült Államokban alakult ki sportként, ahol a mai napig is nagyon népszerű sportág. Mindemellett Európában is közkedvelt, külön szervezete is van. A legtöbb világ- és Európa-bajnok kontinensünkről került ki. A sikeres országok: Bulgária, Grúzia, Oroszország és Ukrajna. Magyarországon több mint húsz éve szervezetten működik a szkander sportág, az elsők között Európában.

##### A legeredményesebb versenyzőink

Szász György





### Versenyszabályok

A versenyen kiemelés nincs. A versenyző a sorsolási számát megtartja a verseny végéig. Az a versenyző, aki első mérkőzését elvesztette, a vigaszágra kerül, és ott folytatja a versenyt. Az a versenyző, aki másodszor is veszített, kiesik a további küzdelmekből. Első helyezett az a versenyző, aki a döntőben győz, második az, aki döntőben vereséget szenved. Egyetlen versenyző sem mérkőzhet kétszer ugyanazzal a személlyel, csak a döntőben. A tényleges küzdelmeknek időhatára nincs. 2 perc küzdelem után a vezetőbíró 30 mp szünetet rendelhet el. A mérkőzésen kettő, vagy három bíró működik. A vezetőbíró indítja el („Go”) és fejezi be („Stop”) a mérkőzést. Az oldalbírók a maguk oldalán figyelik a csípőt, lábakat, talpakat és az ezekkel történő esetleges szabálytalanságot. A bíró ne legyen olyan közel a versenyzőkhöz, hogy zavarja azokat. Kezds előtt megérinti a versenyzők kezét és ellenőrzi, hogy azok szabályosan felállnak a mérkőzésre, kiegyenesítik csuklójukat, kezüket összefogják az asztal közepén. A bíró ellenőrzi a mérkőzés megkezdésekor, hogy ökle keresztül fér-e a versenyző válla és alsó karja között. A vezetőbíró „Ready” („Készen”) szóval figyelmezteti a versenyzőket, majd 2 mp-el utána „Go” („Rajt”) szóval indítja a küzdelmet. A küzdelem befejeződik, ha az egyik versenyző keze, a csuklóvonal és az ujjtövek közötti felület (kézhát) bármely része hozzáér az érintő- (tacs) párnához, vagy abba belemélyed. Ez „Tus” és a bíró „Stop” szóval jelzi a mérkőzés végét. A bíró fölemeli a győztes karját. A versenyzők kezükön kívül más testrészüket (pl. fej, áll, váll) nem használhatják az ellenféllel szemben. Ha az egyik arra kényszeríti a másikat, hogy kezét a vállá felé közelítse, a bíró szabálytalanságot ítél a támadó ellen. Ha a kar, törési pozícióba kerül, a bíró felszólítja versenyzőt, hogy húzza vissza a kezét, korrigálja a váll- és kéztartást. A bíró nem engedheti a mérkőzés folytatását, ha a kar törési helyzetbe kerül és sérülés lehetséges.

### *Férfi súlycsoportok:*

- 50 kg-ig;
- 50 kg felett55 kg-ig;
- 55 kg felett60 kg-ig;
- 60 kg felett65 kg-ig;
- 65 kg felett70 kg-ig;
- 70 kg felett75 kg-ig;
- 75 kg felett80 kg-ig;
- 80 kg felett85 kg-ig;
- 85 kg felett90 kg-ig;
- 90 kg felett95 kg-ig;
- 95 kg felett100 kg-ig;
- 100 kg felett110 kg-ig;
- 110 kg felettkorlátlan;





- abszolút kategória, súlymérés nélkül.

Nők és balkezesek részére a mindenkori versenykiírás szerint megadott súlycsoportokban kell a mérkőzéseket megrendezni.

#### *Női súlycsoportok*

- 50 kg-ig;
- 50–55 kg-ig;
- 55–60 kg-ig;
- 60–65 kg-ig;
- 65–70 kg-ig;
- 70 kg felett.

#### **Ellenőrző kérdések**

##### **Kifejtős**

1. Írja le milyen rendszerben zajlanak a mérkőzések!

#### **Szumo**

A szumó legalább kétezer éve jelent meg a japán szigeteken. A szumó első írásos említését a Kodzsikiben (Régi Dolgok Krónikája), egy 712-ből származó könyvben találhatjuk, amely a japán írás legrégibb fennmaradt emléke. A Kodzsiki leír egy legendát arról, hogy a japán szigetek birtoklását hogyan döntötte el egy szumó mérkőzés. A könyv szerint 2500 évvel ezelőtt Takemikazucsi és Takeminakata istenek Izumo partjainál a Japán-tenger mellett, a mai Simane-tartományban viaskodtak, míg végül az utóbbi vesztett. Így a szigetek ellenőrzését átengedték a Takemikazucsi által vezetett japán népnek, aki állítólag megalapította a császári családot, amelyből a mai uralkodó vezeti le az eredetét. Mivel a japánok egészen a VIII. századig nem őriztek meg írásos emlékeket, lehetetlen megállapítani, a legendától eltekintve, hogy a szumó pontosan mikor jelent meg először Japánban. Bár ősi falfestmények jelzik, hogy az eredete valóban nagyon régi. A történelem előtti időkben a szumó főleg mezőgazdasági rítus volt, imádság a jó termésért. Szintén lehetetlen meghatározni, hogy a szumó teljesen önálló sportág-e vagy más hasonló ázsiai vagy eurázsiai sportágak befolyásolták. A szumó a kezdetekkor az erőszak felé mozdult el, nem korlátozták a fogásokat, gyakran valódi küzdelemmé vált a végére.



A 720-ból való Nihon Soki (Japán Krónika) feljegyezte az első, halandók közötti mérkőzést, i.e. 23-ból. Suinin császár (i.e. 29 - i.sz. 70) állítólag mégkért egy Izumo-beli fazekast, Nomi no Szukunét, hogy mérkőzzön meg Taima no Kehajával, a mai Nara tartományból származó hetvenkedő verekedővel. Egy jó darabig küzdöttek, mígnem végül Szukune néhány elsőprő erejű ütést mért Kehaja hasára és gyomorszájára. Kehaja halálos sérülést szenvedett, Szukune, a győztes pedig a "szumó atyjaként" örökre halhatatlanná vált. Nyilvánvaló az is, hogy a szumó mérkőzések a temetési szertartás részévé is váltak. Az istenséggé vált alapító, Nomi no Szukune a császárok temetésekor használt rituális edényeket készítő fazekasmesterek klánja alapítójának is számít.

Az első, történetileg hiteles mérkőzés 642-ben volt, amikor Kogjoku császárnő összehívta a palota testőreit és az ország válogatott erős vitézeit, mutassanak be szumót, hogy szórakoztassák a koreai Paekcse (más források szerint Kudara) udvar követeit. Egyes történészek szerint akkoriban Japán ha nem is gyarmatnak, de mindenképpen a koreai császárság "kisöccsének" számított (a Koreai-félszigeten az államiság valamivel korábban alakult ki, mint a japán szigeteken), ezért fogadták a koreai követeket olyan nagy megbecsüléssel. A későbbi feljegyzések szerint szumót adtak elő a császári udvar összejövetelein, beleértve a koronázási szertartásokat is. A "tenran-zumót" (a császár jelenlétében előadott szumó) ma is be szokták mutatni, habár más formában. A birkózókat, akiket akkor szumaibitóknak neveztek, szerte az egész országból válogatták. A toborzók a császári gárda legmagasabb rangú tagjai voltak, akik minden torna előtt elutaztak Japán legtávolabbi szegleteibe is, hogy kiválogassák a legerősebb harcosokat, a szumaibitókat. Ebben az időben már kialakult a tornák rendje, a mérkőzések és a bíráskodás szabályrendszere. Ebben az időszakban állt össze a torna rituáléja is, és szabályozták a szumaibitók felszerelését is. A mérkőzéseken a birkózók ágyékkötőben jelentek meg (toszagi), igaz, az nem ismeretes, hogy úgy kötötték-e fel azt, mint ma, vagy egyszerűen csak a derekukra kötötték.

Japán minden részében rendeztek szumótornákat a betakarítások, építkezések megkezdése vagy hídavatások alkalmából. Az esetek többségében ezek úgynevezett szumó áldozat-bemutatások voltak. A szumaibitók küzdelmei a jó termésért fohászkodó ima részei voltak, vagy éppenséggel rituális hálaadások. Később jótékonyági tornákat is rendeztek, amelyeken út- és hídépítésre és egyéb társadalmi munkákra gyűjtöttek pénzt. Ezeken a tornákon parasztok, kézművesek, kereskedők és egyéb köznépek vettek részt. A mérkőzéseket gyakran a városok és falvak utcáin és terein rendezték meg, és ezek megszámlálhatatlan bámészkodót vonzottak. Ezeken a mérkőzéseken nem volt sem dohjó, sem bíró, a birkózók sem viseltek rituális öltözetet. A győztes kilétét a legdemokratikusabb módszerrel állapították meg, az lett a győztes, aki a földre döntötte ellenfelét, vagy a nézők közé kilökte azt. A birkózók nemcsak nagylelkű adományokat kaptak, de szamuráj rangot is. Továbbá ünnepi kötényt viseltek, amelyre a nagyúr nevét hímezték. Egy ilyen támogatás jólétet biztosított, így sok ígéretes rikisi küzdött azért, hogy egy daimjó felfigyeljen rájuk. A ranglista inkább a hűbérbirtok nevét tüntette fel, mint a rikisik valódi születési helyét. További fejlődéséhez a szumó az Edo-korszakban (1603-1868) kapott új



lendületet, amikor a Tokugava Iejaszu sógun által véghezvitt országegyesítés után Japánban új politikai és társadalmi-gazdasági helyzet állt elő, amely elősegítette a kereskedelem, kézművesség, a művészetek fejlődését.

Az "utcai" szumóban ugyanakkor korlátozásokat vezettettek be, mert a városok terein és utcáin megrendezett küzdelmek győzteseinek eldöntése mindenféle bíraskodás nélkül történt, és ilyenkor gyakran fordult elő tömegverekedés, sőt, fegyveres összecsapások is a polgárok között. A japán nép életének elválaszthatatlan részévé vált szumó komoly befolyással bírt az ország kultúrájára és művészetére. Olyan irodalmi alkotások jelennek meg, amelyekben szumó tornákat írnak le, a hagyományos japán színjátszásban, a kabukiban népszerű rikisik a darabok főszereplői. A világszerte ismert színes japán metszetek (ukijoe) modorában kialakul egy új műfaj, a szumoe. A közönség kedvenceinek színes portréi vagy a mérkőzéseket ábrázoló képek még az alacsony jövedelmű japánok számára is elérhetőek voltak, és abban az időben óriásinak számító példányszámban terjedtek Japán-szerte. Az ukijoe-nak ez a műfaja a modern szumóban is él és virágzik.

Majdnem három évszázadnyi bezárkózás után Japán az amerikai hadiflotta fegyvereinek fenyegetése alatt kénytelen volt megnyílni a külvilág számára, és mohón szívott magába minden újdonságot, minden nyugati dolgot. A legősibb japán küzdősport jövőjéért folytatott harcnak a Császár vetett véget. Az ő legmagasztosabb engedélyével, 1885-ben az Enrjokan csarnokban Őfelsége jelenlétében bemutató szumó tornát rendeztek. Ily módon a Császár alattvalói emlékeztetébe idézte a "szumó szemlélés" szertartását és világosan értésre adta, hogy a szumó az ő érdeklődési körébe tartozik. Egészen a második világháború kezdetéig a szumó mindenféle válság nélkül fejlődhetett, végérvényesen kivívta az egész nemzet szeretetét és támogatását, a császártól a legegyszerűbb emberig. A háborút követő években a szumónak megint nehéz megpróbáltatásokon kellett átesnie. A demokratizálódás új hullámának csúcsán az ország modernizálásának leghevesebb hívei ki akarták ebrudalni a japán nép ősi kincsét. De, mint egy évszázaddal ezelőtt is, az emberek ragaszkodása, szeretete és a japán társadalom felső köreinek figyelme megmentették a szumót. Már 1946 tavaszán megrendezték az első tornát Tokióban, 1947-ben pedig a demokratikus haladás befolyására az szumóban egy sor átszervezés történt. Néhány változtatás történt a basók megrendezésében, számukat háromról hatra növelték (és így már nem csak Tokióban rendeznek tornákat, hanem Ószakában, Nagojában és Fukuokában is). A hatvanas évek közepétől a Japán Szumó Szövetség külföldre is szervez bemutató tornákat, így 1998-ban jártak a két felső osztály tagjai, a szekitorik Ausztráliában és Kanadában, és most már igencsak aktuálissá vált egy újabb európai turné is.

Napjainkban kizárólag nagytestű, nehézsúlyú (130–260 kg-os) férfiak űzik versenyszerűen. A versenyzőket speciális étrenddel hizlalják fel, akik – sajnos – nem túl sokáig élnek. (Watakushi, 1999). A szumóban ma már Európa-bajnokságot, világbajnokságot is szerveznek, és a hölgyek is megjelentek versenyzőként a porondon.



### Sikeres magyar sportolók

Rovnyai János, egykori birkózó, aki érmet szerzett világversenyen.

### Versenyszabályok

Két ember találkozik egy 4,55 m átmérőjű körben. Derékukon vastag selyemövet viselnek. A cél: kiszorítani az ellenfelet a körből (dohjó) vagy valamelyik testrészét (kivéve a talpát) a küzdőtérre érintetni. Van egy játékvezető és néhány döntőbíró, akik figyelemmel kísérik a mérkőzést, és eldöntik, hogy ki a győztes. Ezek a küzdelmek igen rövidek, átlagosan néhány másodpercig tartanak, bár néhány izgalmas összecsapás 2-3 percig is eltarthat. A küzdő feleknek tilos haját húzni, szemet nyomni és ököllel ütni. A szumóban nyomást, gáncsolást, pofozást és különböző testdobásokat lehet látni. A cselgáncs ősi szumó dobótechnikákból alakult ki. A két felső szumó osztályban, ahová emberek százai törekcsenek feljutni, csak 70 fizetett, profi birkózó van. A mérkőzések pénzdíjasok. A juttatások a birkózó teljesítményéhez és rangjához kapcsolódnak. A rangsorban való előre- ill. visszalépés a fizetés és a prémiumok megfelelő változásával jár. A havi fizetésrendszer bevezetése előtt az egyetlen pénzbeli juttatás, amelyben egy rikisi részesült, a moci kúkin (felhalmozott pénz), vagy ahogy hivatalosan nevezik, hosókin (ösztönző pénz) volt. Ezt minden rikisi számára kiszámolják minden mérkőzéssorozat után, attól kezdve, hogy belépett a mae-zumóba, de ebből semmit nem fizetnek ki, amíg a rikisi el nem éri a Dzsúrjó státust. Minden borítékban pénz van, ennek összege attól függ, hogy hány transzparenst hordoztak körbe a jobidasik (alacsonyabb rangú segítők) a ringben a kezdéskor. A transzparensek támogató cégeket, csoportokat jelképeznek és egyéb szponzorokat, akik 60 ezer jent ajánlottak fel (1996), mint különdíjat, amelyet kensó-kin-nek (buzdító pénz) hívnak. Némely cég főleg abban érdekelt, hogy a neve kapcsolatba kerüljön a szumóval. Mások egy-egy szekitort szándékoznak szponzorálni.

#### Férfi súlycsoportok

- 85 kg, 85-115 kg, 115+kg, nyitott súlycsoport

#### Női súlycsoportok

- 65 kg, 65-80kg, 80+kg, nyitott súlycsoport

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Kifejtős**

1. Honnan ered a szumó?
2. Mivel nyer a szumó harcos, mi a célja a küzdelemnek?



3. Vannak amatőr szumó versenyek?
4. Mi volt a szumó eredeti célja?
5. Mi a jellemző viselete a szumó birkózóknak?

## **Kraw Maga**

A Krav Maga az Izraeli Védelmi Erők, az Izraeli Nemzeti Rendőrség és az összes többi izraeli fegyveres alakulat hivatalos harcrendszere. A világ számos különleges alakulata rendelkezik Krav Maga oktatókkal. Csak az Amerikai Egyesült Államokban az FBI, a SWAT, a DEA, a Coast Guard, az Illinois Állami Rendőrség és számtalan más rendvédelmi egység használja. Imrich Lichtenfeld a Krav Maga létrehozója egy budapesti születésű, Pozsonyban nevelkedett zsidó ember. A 30-as évekbeli pozsonyi zsidónegyed mindennapos utcai zavargásai és edzőtermei, a zsidó harcoló alakulatokban (Palmach, Hagana), valamint az izraeli hadseregben szerzet gyakorlati tapasztalat, a több évtizedes kutatómunka, a sok munkatárs és tanítvány sikerei és kudarcai formálták a Krav Maga arculatát. A 60-as évek vége felé nyugdíjba vonuló Lichtenfeld a Krav Magát átalakította a civil szféra elvárásainak megfelelően. Miután visszavonult az aktív katonai szolgálatból, elkezdte civil célokra módosítani a Krav Magát, és elterjeszteni a világ más részein is. Az izraeli hadsereg eredeti testnevelési és önvédelmi rendszerét 1983-ban, FIGHTING FIT című könyvében David Ben-Asher ezredes, az izraeli fegyveres erők testnevelésért és közelharc kiképzésért felelős egykori főnöke írta le. A könyv borítóján és a különböző technikákat bemutató fényképeken többek között Eli Avigzart, az izraeli hadsereg második testnevelési főnökét látjuk. Annak ellenére, hogy a könyvben lévő képek némelyike, még a harcművészetekben kevésbé járatos olvasót is mosolyra készteti, tartalmának részletesebb tanulmányozása során felfedezhető a kiképzési rendszert létrehozókat vezérlő cél.

A Krav Maga az emberi test ösztönös védelmi reakcióit, természetes mozgását valamint az önvédelem és a közelharc logikusan felépített taktikáit használja alapul; A technikák viszonylag rövid idő alatt elsajátíthatóak és magas szintre fejleszthetőek; A Krav Maga technikái és taktikái hatásosak szélsőségesen durva és erőszakos körülmények között is.

## **Ellenőrző kérdések**

### **Kifejtős**

1. Mit használ a krav maga?



2. Kinek a nevéhez fűződik?

3. Melyik ország fegyveres alakulatai használja?

4. Honnan ered?

### **Thai-Box**

A leghíresebb thaiföldi küzdősport, amit a világ leghatékonyabb, legdurvább és leglátványosabb harci formájának tartanak. Eredetéről keveset tudunk, annyi biztos, hogy a 15. században már létezett. A thai box azonban csak Pra Chao Sua, a „Tigriskirály” uralkodása alatt a 18. században vált versenysporttá. Igazi nemzeti sportnak 1774-től számít, amikor Rangoonban burmai és thai harcosok között megrendezték az első nagy versenyt. Sokáig védőfelszerelés és szabályok nélkül üzték, ezért veszélyesnek nyilvánították. A sok sérülés miatt felfüggesztették iskolai oktatását, majd 1930-ban, hogy mégis tanítható legyen ez a hagyományos küzdősport megreformálták. Szabályokat hoztak létre, bevezették a meneteket és a védőkesztyűt is. A keményre edzett rúgófelületek akár törést is okozhatnak. Az egyik legveszélyesebb versenysport. (Watakushi, 1999.)

### Kiemelkedő magyar sportolóink

Rehák György, Móró Endre, Kunkli Tivadar, Ott Éva, Vörös Roland, Birics Tamás, Brunner Boglárka, Habash Antoine, Görbics Gábor

### Versenyszabályok

Két formáját különböztetik meg. A régi formaként a muay thai boxot tekintik, új formájaként pedig az 1920-as évek után kialakult, védőfelszereléssel üzőt fajtáját. Vezető bíró felügyeli a szabályos mérkőzést és pontozó bírók menetenként értékelnek.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Igaz-Hamis**

1. A sportág Thaiföldről származik.



2. Igazi Thaiföldi harcművészet.
3. Két fajtáját különböztetjük meg a védőfelszereléssel üzőttet és az enélkülit.
4. A sportágban nincsenek menetek.
5. a küzdelem életre-halálra megy.

### **Kick-Box**

Modern, küzdelem centrikus küzdősport. Amerikai (USA) eredetű. Nem karate a szó tradicionális értelmében. Az 1970-es évek elején mint versenysport született. Thai boxon, taekwondon, karatén és ökölvíváson alapul. Megtalálhatók benne a karatéra utaló tradíciós elemek (pl.: övfokozat, alaptechnikák), a taekwondoból átvett kedvelt ugrórúgások, a thai-box hatásos technikái, a kungfu alapokon nyugvó Bruce Lee által kifejlesztett ugyancsak nem tradicionális utcai harc a jeet kune-do, a bokszban alkalmazott kéztartás, s a bokszmérkőzések külsőségei, a ring és a kesztyű. Az idők folyamán több elnevezéssel illették, mint kick-box karate, sportkarate, all-style karate, contact karate, combat sport. A sportág születésekor 1974-ben contact karate néven emlegették, utalva ezzel arra, hogy a találatokat itt valóban beviszik a küzdő felek. A világszövetség vezetői 1976-ban az all-style karate nevet adták a sportágnak, abból a megfontolásból kiindulva, hogy az új „összstílus” elnevezés jól tükrözi a sportág több irányzatból való létrejöttét s egyben azt, hogy valamennyi stílus képviselője indulhat versenyein, ha a szabályrendszerét elfogadja. 1981-től az irányzat sport voltát hangsúlyozva a sportkarate név került használatba, ami ugyan sport mivoltát hangsúlyozta, de a karate szó alkalmazásával ugyanakkor megtévesztő is volt. 1984-től a kick-box elnevezés a hivatalos a világszövetség javaslatára. Sajnos Magyarországon ezt is megtoldják a „karate” szóval, ami ez esetben ugyancsak zavaró. Sokszor a sportrovatok a kick-boxot pedig csak egyszerűen „karaténak” említik, amely súlyos fogalmi pontatlanság.

A hazai kick-box előfutára Koncz János, az egykori Magyar Karate Szakbizottság elnöke által fémjelzett all-style sportkarate volt, amely a Hunyadi SE. keretében indult hódító útjára.

1979-ben Koncz János, 1980-ban Galambos Péter, majd 1981-ben Borbély Attila kapott 1. Dan fokozatot, a Peter Land (osztrák) 5. danos mester által elnökölt vizsgabizottságtól. (Koncz, Galambos Kira, 1982).

A kick-box ágazataihoz különböző egyesületek is tartoznak. A legnagyobb a World Kick-boxing Association (WKA), és a World Association of Kick-boxing Organizations (WAKO), melynek több mint 90 tagja van csakúgy, mint az IASKA-nak (International Amateur Sport Karate Association).





### Versenyszabályok

A versenyeken a küzdelmeket öt szabályrendszerben rendezik, melyek alapvetően abban különböznek egymástól, hogy az akciók kivitelezésénél kontrollált félerő (a semi-contact és light-contact szabályrendszerekben), vagy teljes erő (a full-contact, low-kick és thai-kickboxing szabályrendszerekben) engedélyezett. Az utóbbi években kialakult a kick-box aerobikág is, melynél inkább az aerobik jellege dominál, kiszolgálva az alakformálást szem előtt tartó hölgyeket is. Megalapítója Billy Banks. Koreografált rúgások és öklözések sorozatát használják, a mozdulatsorokat zenére végzik, gyakran a modern tánc elemeit is beépítik a mozgásba. (Watakushi, 1999). Érvényes találati felületek: fej előlről és oldalról (a semi-kontaktban a tarkó is), a test előlről a nyak és az öv között a test oldalvonaláig, a low-kick ill. a thai-kickboxing szabályrendszerekben a comb illetve az egész láb is. Engedélyezett a lábsöprés.

### Sikeres magyar sportolóink

Hugyecz Lajos, Katona Barna, Kató Mihály, Szűcs Zoltán, Dancsó Zoltán, Pruzsinszky Ivett, Jorcsák József, Rehák György, Király István, Zrínyi Miklós, Bödő Csilla, Balogh Oszkár, Lantos Gyula, Fischer László, Éltető Daniella

### Az egyes szabályrendszerek legfontosabb jellemzői

**Semi-Contact:** Pointfighting. A küzdőtér 8x8m-es tatami, a ruházat hosszú nadrág, póló és az övfokozatnak megfelelő színű öv. A küzdelem célja minél több pont szerzése. Semi contact szabályrendszerben csak a félerejű, úgynevezett kontrollált akciók engedélyezettek, a bírók minden találatnál megállítják a küzdelmet (ún. stoprendszer) és megítélik a találatért járó pontokat. Megengedettek a félerejű kontrollált ütések és rúgások testre, fejre, az öv alatti rész csak lábsöpréssel támadható. A sportolók kötelezően védőfelszerelést viselnek, mint védőkesztyű, lábvédő, sípcsontvédő, fejkvédő, fogvédő, herevédő. Ez alól kivétel a thai kick boxing verseny, ahol nem lábvédőt, hanem helyette gumis bokavédőt viselnek a versenyzők. Hivatásos mérkőzések esetében fejkvédőt nem használnak. Tilos a fogás és térdelés, valamint a sípcsonttal történő rúgás. A vezetőbíró minden érvényes találatnál megállítja a küzdelmet és megítéli a megfelelő értékű pontot.

**Light-Contact:** A küzdőtér 8x8m-es tatami, a ruházat hosszú nadrág, póló és az övfokozatnak megfelelő színű öv. A küzdelem célja minél több pontszerzés. A szabályok megegyeznek a Semi-Contact szabályokkal, azzal a különbséggel, hogy a küzdelem folyamatos, nonstop rendszerű, a bírók a menetek alatt pontoznak és a mérkőzés végén a bírók pontozása alapján születik döntés. A light contact szabályrendszerben is félerejű, kontrollált akciók engedélyezettek. Tilos a fogás és térdelés, valamint a sípcsonttal történő rúgás.





**Kick- Light:** A küzdőtér 7x7m-es pást vagy tatami, a ruházat rövid thai-box nadrág, meztelen felsőtest a hölgyeknél a felsőtesten topp. A technikák megegyeznek a Light-Contact szabályrendszerrel, azzal kiegészítve, hogy a comb is támadható felület.

**Full-Contact:** A küzdőtér szabályos ökölvívó szorító, a ruházat hosszú nadrág meztelen felsőtest, a hölgyeknek a felsőtesten topp, a versenyzők övet nem viselnek. A küzdelem célja a mielőbbi leütés, kiütés. Teljes erejű ütésekkel és rúgásokkal támadható a test és a fej, illetve lábsöpréssel a láb. Tilos a térdelés és a fogás. Amennyiben a mérkőzés végig megy, pontozás alapján születik döntés, a pontozás az ökölvíváshoz hasonlóan zajlik, az ellenfél kiütése szabályos. (K.O.).

**Low-Kick:** A küzdőtér szabályos ökölvívó szorító, a ruházat rövid thai-box nadrág, meztelen felsőtest a hölgyeknél a felsőtesten topp. A küzdelem célja a mielőbbi leütés kiütés. A szabályok megegyeznek a Full-Contact szabályaival, azzal a különbséggel, hogy köríves rúgásokkal támadható a comb minden irányból. Amennyiben a mérkőzés végig megy, pontozás alapján születik döntés, a pontozás az ökölvíváshoz hasonlóan zajlik, az ellenfél kiütése szabályos. (K.O.)

A **formagyakorlat**-versenyeken ellentétben a tradicionális harcművészetekkel nem kötött, előre meghatározott és rögzített gyakorlatokat mutatnak be a versenyzők, hanem saját maguk által megalkotott koreográfia szerinti gyakorlatok bemutatására kerül sor, zenére, fegyveres vagy pusztakezes kategóriákban. A pontozóbírák a bemutatott elemek kivitelét (technika, nehézségi fok stb.) értékelik. A versenyzők és edzők technikai tudásukról, felkészültségükről vizsgán adnak számot, ahol a versenyzőknek eredményeiket, az edzőknek tanítványaik eredményeit is beszámítják. A sportág érdekében kiemelkedő tevékenységet folytatók tiszteletbeli fokozatokat adományozás útján kaphatnak.

## Ellenőrző kérdések

### Igaz-Hamis

1. Amerikai eredetű küzdősport.
2. A mérkőzések ringben zajlanak.
3. A tradicionális formagyakorlat versenyek jellemzőek.
4. A semi kontakt versenyeken tilos kiütni az ellenfelet, aki kiüti a társát kikap.
5. A mérkőzéseken kesztyű viselése kötelező.



## **4. Fejezet**

### **Harcművészetek**

Minden olyan harci rendszer ide tartozik, melyet művelői művészi szintre fejlesztettek. Harcművészet fogalommal szokták illetni az olyan sportokat, melyekben nem elsődlegesen a versenyzés a cél, hanem a jellem fejlesztését, a gyakorlatok tökéletesítését tűzik ki célul, s az adott rendszert, s annak filozófiáját egyfajta életmódként fogják fel, Természetesen nem kizáró ok, ha egy adott rendszerben versenyeket is rendeznek, azonban mindenképpen fontos, hogy az adott sportág rendelkezzen filozófiai háttérrel (pl. buddhizmus, sintoizmus). Soha nem látott fejlődésnek indultak az önvédelmi sportok a második világháború után.

### **Karate**

A modern karate megalapítójának, Funakoshi Gichinnek a gondolata foglalja össze jól „A karate művészetének fő célja nem a győzelem vagy a vereség, hanem a jellem tökéletesítése”. (Mazura, 2003, 4.o). A pusztakezes harcművészetek összefoglaló elnevezése. A „Kara” jelentése üres, fegyvertelen, a „te” jelentése pedig kéz. Szó szerint a karate tehát üres kezett jelent, míg értelem szerint fegyver nélküli, pusztakezes harcmódot jelent, melyben a karatéka ( a sportoló) saját testét használja fel fegyverként. A karate kialakulása több évszázadra nyúlik vissza, és fejlődéstörténete is igen összetett. A karate őse valószínűleg Indiában alakulhatott ki. A Zen-buddhizmus egyik legkiemelkedőbb hittérítője Bodhidharma (japán nevén Daruma) vándorlásai során 520 körül Indiából Kínába érkezett, ahol az északi Honan provinciában létrehozta a Shao Lin szentélyt. A Shaolin-kolostorban saját testedző rendszerét (Wayramusthi, Lo Han 18 keze, Shi Pa Lo Han Sho) kezdte oktatni, amely rendszer kínai hatásra (Chuan fa) kibővült változata később Okiwanára, a Ryu Kyu szigetcsoporthoz legnagyobb tagjára is átkerült. A kínai harcművészet végül itt ötvöződött a szigeten már élő, más pusztakezes rendszerekkel, amelyek a „tang-te” – a „halál keze” és ennek az alapjain nyugvó naha-te, suri-te és tomari-te voltak. A Sho dinasztiából származó Hashi király a XV. században egyetlen királyságá egyesítette a Ryu-Kyu szigetet, s halálbüntetéssel sújtotta azt, aki fegyvert birtokolt. Így a pusztakezes önvédelmi módszerek kerültek előtérbe. Az Okinawa-szigetek 1890-ben teljes mértékben Japán fennhatóság alá kerültek, s végre engedélyezték a harcművészetek gyakorlását. Ez előtt századokon keresztül csak titokban, a külvilágtól elzárva lehetett gyakorolni a különböző harcművészeteket. Az így hosszú évszázadokon keresztül kialakult rendszert 1903-tól összefoglaló néven Okinawa-tének kezdték emlegetni, ami magyarul „okinawai kezett” jelent. A XIX. század folyamán az elnevezést a karate-jutsu váltotta fel, miközben az eredeti pusztakezes harcművészeti rendszer is változáson ment keresztül.

1932-ben Funakoshi Gichin megváltoztatta ezt az elnevezést úgy, hogy az eredeti írásjel változatlan maradt, míg olvasata („kara” = kínai, „te” = kéz, „jutsu” = gyakorlat, művészet) a „kara” azonos ejtés mellett „üresre” változott. Funakoshi mester ezt azért tette, hogy kétségtelenné tegye a karaténak más küzdőmódoktól való függetlenségét és különállását. Az



elfogadott új kanji (szókép) jelentésének, felfogásához hűen zen-buddhista értelmezést adott: „Üressé tenni magad. Mint ahogy a tükör csiszolt felszíne visszatükrözi mindazt, ami előtte áll, s miként a csendes völgy visszhangozza a legparányibb neszt is, úgy kell megtisztítania a karate tanulójának tudatát az önzéstől és gonoszságtól, hogy megfelelően tudjon szembenézni bármivel, amivel szembe kerül.” (Gulyás, 1983, 15. o.). Jelenleg több ágazatra, stílusra oszlik, tradicionális karate stílusoknak a következőket tekintik: shotokan, wado ryu, shito ryu, goju ryu, kyokushinkai.

### Kiemelkedő magyar sportolóink

Nagy Botond, Sterck Laura, Höning Dávid Buda, Diósi Pálma, Hecker Balázs, Marosvölgyi László, Molnár Tamás, S. Kovács Ádám, Tóth Beatrix, Klima Zsuzsanna, Metzger Szandra, Bartha Nikola, Stefán Ildikó.

### Versenyszabályzatok

- kihon (alap, bázistechnikák): állások, lépések, csusszanások, kitérések, kéz- és lábtechnikák (ütések, védek, rúgások, taposások, szúrások és csapások, csavarások, feszítések,
- kata (formagyakorlatok): gyakorló, tanuló és mester káták, kata bunkai (kata értelmezés),
- kumite (küzdelen): kötött, félig kötött és szabad küzdelen.

### **Shotokan karate**

A „karate do” „az üres kéz útja” (modern karate) okinawai eredetű harcművészetként vonult be a köztudatba, melynek kialakítója Funakoshi Gichin volt. 1921-ben a japán császár Okinawára látogatott, s ez alkalomból Funakoshi mester bemutatót tartott a császárnak a Shuri-kastélyban. A császárra a bemutató mély benyomást tett. 1922-ben Tokióban tartott saját rendszeréből bemutatásokat, s elkezdte terjeszteni a karatét. 1938-ban hozta létre első saját dojo-ját, melyet költői álnévéről: „Shoto” („Hajladozó Fenyő”) Shotokannak nevezték el. A szervezeten belül szabályrendszert állítottak fel, mely főleg az övfokozatokra vonatkozott. A legmagasabb elérhető fokozat ekkor az 5. dan volt (ma 10. dan). 1945-ben a dojo a bombázások következtében teljesen megsemmisült. A mester számos könyvben is bemutatta a harcművészetet, többek között 1943-ban a „Karate do nyumon”-ban, illetve 1956-ban az „Életutam a karate do” című könyvében. A háború után újra elkezdődtek az edzések, s bár az amerikaiak minden harcművészetet betiltottak, Funakoshi mester elérte, hogy legálisan gyakorolhassanak. Funakoshi kimagasló szellemiségű mester meghatározása szerint a karate-do célja” nem a győzelem vagy a vereség eldöntése, hanem a gyakorlatok tökéletesítése és a jellem fejlesztése!”. Tehát a cél nem versenyek megnyerése, vagy az övfokozatok elérése, hanem a rendszeres, kitartó gyakorlással a test és a jellem fejlesztése.



A shotokan stílus több irányzatra oszlott Funakoshi mester halála után szinte azonnal, a versenyzést eleve elvető ortodox shotokaira és a Nakayama mester irányvonalát követő, a versenyzést is vállaló shotokan irányvonalra. Funakoshi mester elveit figyelmen kívül hagyva, halála után, 1957-ben megrendezték az első Összjapán Bajnokságot, melyet az első karate világbajnokságnak tekintünk. A versenyek bevezetése után sokáig fennállt az egyensúly a karate egyes területei (kata, kumite) között, hiszen minden versenyzőnek minden versenyszámban el kellett indulnia. A versenyek bevezetésével a karate a sport világába is belépett, s mára már erősebb ez a vonal, mint a versenyek nélküli tradicionális felfogás. 1987-ben Nakayama mester elhunyt, s ekkor sportpolitikai és hatalmi konfliktusok alakultak ki, melyek a mai napig fennállnak. Különböző világszervezetek és szövetségek alakulnak, melyek számon tartása szinte már nem is lehetséges. (Gulyás, 1983. Mazura, 2003.)

Hazánkban a karate megjelenése előtt Polyák József 1. dan-os judomester keze alatt tanulhattak az érdeklődők, de elsősorban a kaszkadőrök önvédelmet a magyar honvédelmi szövetség égisze által működtetett klubban. Legelőször 1970-ben a kyokushinkai karate ért hazánkba, amivel a Testnevelési Főiskolán Furkó Kálmán, majd hozzá csatlakozva Adámy István kezdett foglalkozni. Őket dr. Galla Ferenc, a TF tanára patronálta. Tevékenységüket Mészáros Attila 3. danos mester segítette, aki akkor a Svéd Karate Szövetség elnöke volt, s lehetővé tette a magyar tanítványok első vizsgáját is.

Az első szervezett shotokan karatecsoport 1974-ben, a Mélyépterv SK-ban jött létre, Antal János magyar származású belga mester irányításával a Japán Harci Játékok Klubja, „felsőfokú önvédelem” fedőnéven (részben illegálisan), Kecskés Sándor és Szegedi Tamás segítségével.

A második shotokan karate klub 1975-ben Koncz János vezetésével alakult a Marx Károly Közgazdasági Egyetemen. Ettől az időponttól kezdve egyre-másra alakultak az új klubok, annak ellenére, hogy a karate csak 1980. január 1-jével lett elismert sportág, amikor megalakult a Magyar Karate Szakbizottság a Magyar Cselgáncs Szövetség keretén belül. 1994-ben. A Magyar Karate Szövetség (MKSZ), jelenlegi elnöke Dr. Mészáros János.

#### Kihon (bázistechnikák):

- nagy távolságból végrehajtott egyenes vonalú mozgások,
- ikken hisatsu „egy ütéssel harcképtelenné tenni” elve,
- döntő találatra való törekvés,
- mély, széles, stabil állások, széles mozdulatok,
- minden testrészszel lehet technikát végrehajtani,
- ideg-izom kapcsolat beidegződését szolgálja a nagy ismétlésszámmal,
- kitartásra, monotoniatűrésre nevel,
- ügyességet, mozgáskoordinációt fejleszt,
- egyszerűsített és összetett helyzetben gyakoroltat (könnyített = alaptechnikák, nehezített = kombinációk).



### Kata (formagyakorlatok):

- zárt mozgáskészségeket fejleszt,
- a kihonban szerzett ismereteket közelíti a küzdelemhez,
- nem a versenYTECHNIKÁkat gyakoroltatja,
- technikák átadásának és megőrzésének kiváló formája,
- minden kata védeSSel kezdődik,
- a védeSSek és támadások harmóniáját tükrözi,
- technikai tökéletességre, precizitásra nevel,
- mozgás közben, minden irányban gyakoroltatja a kihonban megtanult technikákat,
- változó dinamikájú gyakorlatokat tartalmaz,
- izomfeszülés mértékének váltakozását tanítja,
- az összes ízületet, izmot megmozgatja,
- sokoldalúan fejleszt a mozgáskoordinációt,
- összpontosításra, kitartásra és alázatosságra nevel (ismétlésszám), chakugan,
- légzéSTECHNIKA tökéletesítését követeli meg,
- jó bemelegítő, átmozgató, szinten tartó gyakorlat.

### Katák közös jellemzői:

- embusen: kiinduló és végpont, valamint a mozgás a vonala,
- kiai (harci kiáltás): általában 2 kiai,
- védeSSel kezdődnek, majd támadásban folytatódnak,
- általános alapelvek: stabilitás, mélység, harci szellem, technikai precizitás,
- rögzített irányok és mozdulatok (előre meghatározott mozdulatsor),
- szoros forma: köszönés, zanshin (tökéletes befejezés).

### Kumite (küzdelem):

- kötött, félig kötött és szabad formában gyakoroltatja a küzdelmet,
- ikken hissatsu (egyetlen, döntő találat elve),
- kontrollra és önfegyelemre nevel,
- gyors helyzetfelismerésre és gyors döntésre kényszerít,
- bátorságot, elszántságot igényel,
- chakugan: végpont, figyelemösszpontosítás, fókusz jelentősége,
- összetett helyzetben gyakoroltatja a kihonban és katában tanultakat,
- jó kondicionális állapotot, állóképességet, erőt, gyorsaságot igényel,
- életszerű, dinamikus végrehajtást igényel,
- távolság felmérésének képességét igényli,
- anticipáció (elővételezés) képességét igényli,
- nyílt mozgáskészségek fejlesztése a cél.



## **Goju Ryu**

„Az erő és légység” stílusa. Miyagi Chojun által kialakított, egyik legelterjedtebb tradicionális karatestílus, ami Higaonna (Kanryo Higashionna) mester régi okinawai (Naha-te) karatáján alapszik. Az öt legnagyobb karatestílus egyike. A „go” jelentése kemény, míg a „ju” a légyságot takarja. Az elnevezés a stílust kiválóan jellemzi. Alapja a kínai Chuan-fa és az Okinawa-te. Eredetileg a karatestílusokat nem nevezték el, nem volt fontos, hogy ki melyik iskolához tartozik. Azonban amikor Miyagi mester rangidős tanítványa bemutatót tartott az Összjapán Harci Művészetek Tornáján, a bemutató után megkérdezték tőle, hogy melyik karateiskolához tartozik. Erre a kérdésre azonban nem tudott válaszolni. Mikor visszatért Okinawába mesteréhez, elmondta Miyagi senseinek a történeteket. Miyagi sensei egy rövid ideig gondolkodott, majd eldöntötte, hogy szükséges nevet adni harci művészeti stílusának, hogy előmozdítsa iskolája terjesztését, s hogy más japán harcművészeti iskoláktól megtudják stílusát. 1933-ban stílusát hivatalosan is bejegyezték, mint „Goju Ryu” a Butokukainál, a Japán Harci Művészetek Szövetségénél. (Watakushi, 1999)

## **Shito ryu**

Kenwa Mabuni (1889–1957) okinawai nagymester, Yasutsune Itosu tanítványa által 1929-ben alapított karateirányzat, mely egyaránt gyakorolja a Shuri–Naha–Tomari Te stílus elemeit. Jellemzői a gyors és nagy erejű kéztechnikák. Az elnevezés az alapító két nagymesterének emlékére keletkezett, hiszen Higashi nevének utolsó három betűjét (shi) és Itosu mester nevének első három (Ito) betűjét olvasztották egybe. Mabuni ugyanis Itosutól a villámgyors technikákat, Higashitól pedig az erőteljes mozdulatokat tanulta. A 13 éves kora óta harcművészettel foglalkozó mester goju ryut is tanult, ami szintén beépült rendszerébe. Az alapító mester ezeket az alapokat továbbfejlesztve hozta létre saját rendszerét. 1934-ben Okinawán nyitotta meg edzőtermét, stílusát először Japánban, Osakában mutatta be. Formagyakorlatainak száma 60, melyek csiszoltak, tartalmazzák a tradicionális elemeket, s a „modernebb”, kitéréssel kombinált védekeket. Hazánkban a Hayashi-Ha Shito-ryu irányzatot gyakorolják a legtöbben. A stílus itthoni megalapítója és elterjesztője Matilde de Jesus Pitty Hernandez. A szervezet elnöki feladatait a 6. danos Kurdi Gábor látja el. A szakágat hivatalosan 1985 óta jegyzik hazánkban. (Watakushi, 1999)

## **Wado ryu**

Hironori Otsuka által kifejlesztett karatestílus, jelentése „a béke útja”, „Japán út, vagy más fordításban a „harmónia útja”. A shotokan és a kyokushinkai stílusoknál jóval rugalmasabb rendszer, többféle elmozdulást, elhajlást, ellépést, lerántásokat, söpréseket, dobásokat, ellépéssel és testcsavarásokkal egybekötött védekeket tartalmaz. Nagy súlyt helyez a stílus a helyes időzítésre, a távolságtartásra. „A legjobb védekezés a támadás” elvét hangsúlyozzák. Annak ellenére, hogy a többi stílushoz képest közelebb áll a valós harchoz, mégsem tartozik a világ legkedveltebb harci rendszerei közé. Az alapító mester Hironori Otsuka ismert japán





karatemester, 6 éves korában kezdett a harcművészetekkel ismerkedni, tizenhárom éves korától ju-jutsut tanult, aminek 29 éves korára nagymestere lett. 30 éves korától Funakoshi Gichintől, a shotokan karate megalapítójától tanult karatét. 1929-től önálló iskolát vezetett, majd 1934-ben megalapította a Wado-kait, „A béke közösségét”, amelyből később kifejlesztette a Wado-ryut 1939-ben. 1966-ban munkásságáért császári kitüntetésben részesült. 1939-ben megalapította az Össz Japán Karate Szövetséget is.

Magyarországon a Wado-ryu karate stílus gyakorlása az 1970-es évek legvégén kezdődött el, Réti István vezetésével, aki az 1970-es években Japánban tanult karatét. Magyarországra hazatérve tovább folytatta karatepályafutását, s 1979-től kezdődően, Darnay Jánossal közösen iskolákat nyitott. (Watakushi, 1999)

### **Kyokushinkai**

Elnevezése a Kyokushin hegy nevéből származik, jelentése: „kyoku” – végső, legtávolabbi, „shin” – igazság, valóság. A stílus nevéhez a találkozást jelentő „kai” szótagot illesztették, így a stílus kyokushinkai néven terjedt el. Tehát, a név fordítása „találkozás a végső igazsággal”. Ebben a karateirányzatban igen nagy súlyt fektetnek a fizikai erőnlétre és a valós, kemény, életszerű küzdelemre. A rendszer Oyama Masutatsu által kifejlesztett, s 1951-ben alapított karatestílus. Napjainkra az egész világot meghódította, míg hazájában ma is csak kis iskolának számít. Az alapító mester koreai származású, így jól ismerte a hwarang-dót, ezenkívül kemény kung-fut, a shotokan karatét és goju-ryut tanult. Stílusának filozófiai alapja a zen. Mégis harcművészeti iskolája egyéni, a valós harcban jól alkalmazható. A stílus szervezete az alapító haláláig egységes volt, azonban 1994 után több szervezetre, szövetségre oszlott. Magyarországon 1977-től gyakorolják, az országban való elterjedését Furkó Kálmánnak és Adámy Istvánnak köszönhetjük. (Watakushi, 1999)

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Kifejtős**

1. Honnan ered a kiokushinkai elnevezés?

2. Kik hozták be hazánkba ezt a sportágat?



## **Aikido**

A test és szellem harmóniáján alapuló, japán önvédelmi stílus. Előfutára a Yoshimitsu Minamoto által kifejlesztett rendszer. Megalkotója és elméletének megteremtője Uyeshiba Morihei. Jellemzője, hogy az ellenfél energiáját felhasználva hajtják végre a védéseket, a dobást, földre kényszerítést, csavarást, ízületfeszítést, s csak másodlagosan, ellentámadásként használnak ütést, rúgást. A pusztakezes harcművészetek között ez a tradicionális ág őrizte meg leginkább filozofikus töltetét. Öltözék: fehér „karate”-ruha, magasabb övfokozatnál fekete hakama (oldalt hasított, bő szoknyanadrág). Őse az aiki-jutsu daito-ryu a IX. századból, amit egyszerűen aiki-jitsunak vagy aki-jutsunak is említene. Ebben a rendkívül veszélyes pusztakezes harcművészetben a cél nem az ellenség harcképtelenné tétele, hanem fizikai megsemmisítése volt. Nagymestere Takeda volt, aki Uyeshiba Moriheinek, az aikido megalapítójának is mestere volt.

Uyeshiba Morihei sensei régi samuráj családban született, ahol mélyen vallásos nevelést kapott. Gyenge fizikuma miatt tudatosan kezdett el harcművészetekkel foglalkozni. 29 éves korára, már sok éves kendo- és ju-jutsugyakorlás után rendkívüli fizikummal rendelkezett. Ekkor találkozott Takedával, Japán egyik utolsó aktív samurájával, aki az Aiki Jutsu Daito-ryu nagymestere volt. Takeda magas összeg ellenében tanítványául fogadta Uyeshibát, aki miután minden technika oktatását külön megfizette, 1922-re az Aiki Jutsu nagymestere lett. Az Aiki Jutsu Daito-ryu olyan pusztakezes harcművészet, melynek célja az ellenfél fizikai megsemmisítése, megölése. Uyeshiba már mint nagymester a Daito-ryu durva, az ellenfél életét kioltó technikákat elhagyva, helyettük az ellenfél mozgási energiáját kihasználó lágy utánaengedésen alapuló technikákat felvéve kialakította saját, filozofikus alapokon nyugvó rendszerét, az aikidót. Az ősi stílussal ellentétben itt nem cél az ellenfél megsemmisítése, csak harcképtelenné tétele, támadásainak elkerülése, filozófiája szerint hangsúlyozza „minden élő szeretetét”, s az önvédelmi jelleget. (Watakushi, 1999)

## **Jiu jitsu**

A jiu-jitsu jelentését boncolgatva a „jiu” – lágy, utánaengedés, a „jitsu” – művészet, technika. Már 2500 évvel ezelőtt ismert volt Japánban, ahová valószínűleg Kínából került. 1600 táján Chen Yuang-ping kínai mester megtanította három roninnak (tanító vagy úr nélküli samuráj harcos elnevezése) a kínai ökölharc, a kempo elemeit. Ikeo, Fukeo és Minra továbbfejlesztette a pusztakezes harci művészetet, s egy-egy iskolát hozott létre. A legősibb ösztönös mozdulatokat gyakorolva a harci művészet célja: a támadó technikák hárítását követő elvezetés, irányítás, harcképtelenné tétel. Pusztakezes rendszer, a judo őse. Tai jutsunak vagy yawarának is nevezték, ami azonban nem pontosan fedti le a jiu-jitsu fogalmát, inkább annak előzményeit jelöli. A tai jutsu vagy tai-jitsu tulajdonképpen a pusztakezes ninja harcmódor, s részben a jiu-jitsu elődje. Három főbb részterülete van: taihen jutsu, a jutai jutsu, dakentai jutsu. A tai jutsu az egyik leghatékonyabb harcművészet, alapállásai stabilak, de ugyanakkor lazák, rugalmasak. Az ütések





gyorsak, a védéseket azonnal követik, életpontok ellen irányulnak. Gyakoriak az elhajlások, kitérések, elugrások, az akrobatikus elemek. A yawara szintén régi japán harci gyakorlat, s ugyancsak a jiu jitsu előzménye. Ennek írásjeléből alakult ki a „ju” (lágyság) jele, ami a „judo” nevében is szerepel.

Technikai közé tartozik az ütés, rúgás, dobás, gáncsolás, feszítés, leszorítás, fojtás, idegpontok nyomása. A jiu jitsu nem harci művészetek keveréke, hanem a mozgásformákat a maguk egységében tekintő iskola, mely egyforma súlyt fektet az összes védekező technika ismeretére. Japánban egy ideig a társadalom és a küzdőművészetek periferiájára szorult, a közelmúltban azonban újra elfoglalta méltó helyét a küzdőművészetek sorában, nem utolsósorban európai más harcművészeteket már magas szinten művelő mesterek tevékenységének eredményeképpen. A jiu jitsukák öltözete fehér judo- vagy karateruha, magasabb fokozatoknál hakama. Az elért szinteket színes övekkel jelzik. (Watakushi, 1999)

## **Ellenőrző kérdések**

### **Kifejtős**

1. Milyen sportág ősének tekintjük?
2. Milyen technikákat használ a jinjitsu?

### **Nin jitsu**

A ninják művészete, melyet „a láthatatlanná válás művészetének” neveznek. Fő szerepet kap a pusztakezes technika (tai jutsu), a taihen jutsu az esések, lépések, ugrások, gurulások és járás művészetét takarja. A dakentai jutsu az ütések, rúgások, csapások és hárítások technikáit tartalmazza, a jutai jutsu, pedig a belharc technikákat foglalja magába (megragadások, fogások, fojtások, feszítések, leszorítások). Tudományuk továbbá a fegyveres harc, rejtőzködés, álcázás, méregkeverés, törvetés, túlélés is. A nin jutsut, tai jutsut ma leginkább az USA-ban űzik, mint önvédelemre legalkalmasabb harcművészetet. A tai jutsu az egyik leghatékonyabb harcművészet, hiszen a ninjának szinte naponta kellett akciókban részt vennie és tudományát alkalmaznia. A tai-jutsu alapállásai stabilak, de ugyanakkor lazák, rugalmasak. Ötféle alapállása létezik: alap küzdőállás, védekezőállás, támadóállás, daruállás, fogadóállás. Az ütések gyorsak, a védéseket azonnal követik, életpontok ellen irányulnak. Gyakoriak az elhajlások, kitérések, elugrások, az akrobatikus elemek. A ninjutsu valamennyi iskolájának alapja a különböző pozíciókban végrehajtandó ütéstechnikák végtelen sokasága. A kéz, a kar felületei sok lehetőséget kínálnak



ütések és védek végrehajtására, melyek lehetnek közvetlen vagy közvetett, megelőző szándékkal kivitelezettek.

A ninják, klánokba tömörült bérgyilkosok, zsoldos „kommandósok” a japán feudalizmus korában. Az 500-as években tűntek fel, korábbi nevük shinobi „besurranó” volt. Megbízásos alapon rejtőzködve dolgoztak. Élve nem hagyták elfogni sem magukat, sem társukat. Szervezetük szigorú hierarchiájában a klán főnöke, a jonin állt a csúcson, akit csak az egységek vezetői, a chuninok ismertek. A közninják, a geninek sokszor egymást sem ismerték, csak közvetlen vezetőjüket. Öltözkük jellegzetes: a fejet, arcot, kezét takaró fekete vagy terepszínű ruha (barna, fehér), álarc (kendő). Fegyverük a ninjakard, ami a samurájok kardjánál rövidebb, egyenes fegyver, ezenkívül gyakran használtak nunchakut (két bot láncsal összekötve) és surikent (dobócsillagot). (Watakushi, 1999)

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Kifejtős**

1. Milyen fegyvereket használtak a ninják?
2. Mi volt a ninják jellegzetes öltözése?
3. Honnan származik a harcművészet?

#### **Kendo**

„A kard útja”, a kardvívás művészete. Őse, akárcsak a botvívásnak a ken-jitsu vagy ken jutsu, a hagyományos japán „vívóművészet”. A japán „ken” – kardot, a „do” – utat, módszert jelent. A kendósok körülbelül 1 m hosszú bambusz- (shinai) vagy fakardot (boken) használnak a gyakorláshoz, amit két kézben fognak. Magasabb mesterfokozatoknál valódi kardot használnak. Öltözete a fejevédő sisak (men), mellvédő páncél (do), csípővédő (tare), kesztyű (kote) és a hakama (bőszárú nadrágszoknya). A kendo első formáját Chuta Nakanishi hozta létre a XVIII. sz. közepén. Néhány évtizeddel később megszületett a kendo név is Aba Tate Ryu révén, aki megkezdte a harcművészet elterjesztését. Az 1870-es évektől rendszeresen rendeznek versenyeket, s 1928-ban megalakult a Japán Kendo Szövetség, amely bevezette a japán iskolákban a kendo kötelező oktatását. A kendóban jelentős szerepe van a formagyakorlatoknak. Jelenleg a kendo keretén belül gyakorolják a iaidót is, a kardrántás művészetét. Régen élt a batto



jutsu elnevezés is, ami a gyors kardrántás tudományát takarta. A iaido őse, akárcsak a kendoé, ugyancsak a ryu ha ken jutsu, ami a „heiho”-ból kiválva a klasszikus kínai katonai filozófia kísérletéből és példájából kiindulva, a taoista, shintoista, buddhista elméletektől, s főleg Takuan Zen szerzetes szellemi irányvonalától befolyásolva létrejött harcművészeti irányzat, mely két, csak karddal felfegyverzett harcos fizikai és lélektani összecsapására összpontosítja elméletét és gyakorlatát, valamint a iai-jutsu. A jelenleg gyakorolt iaido iskolákban tulajdonképpen a kardrántás előtti meditációra, elmélyülésre fordítják a hangsúlyt, a gyakorlat tökéletes kivitelezése érdekében. A iaido művelője edzésének nagy részét koncentrációval, meditációval tölti, s maga a kardrántás művelete idejének csak csekély töredékét teszi ki. A kardrántás azonban nem csak a fegyver előrántását célozza, hanem egyben az ellenfél megsemmisítését is. A kard kirántása, és a lecsapás egyetlen folyamatos mozdulat. A szigorú rituálé szerinti mozgás utolsó fázisa mindig a kard pengéjéről a vér lecsapása, s a penge visszahelyezése a hüvelybe. Amint a küzdelem véget ért, a katanát tokjába visszacsúsztatva a szamuráj ismét visszatér a teljes nyugalom állapotába. (Watakushi, 1999)

Magyarországon Vadadi Kornél és fia Vadadi Zsolt tett a legtöbbet, a sportág fejlesztéséért.

### **Kobudo**

Jelentése „a fegyverek útja”. A kobudo a japán népi fegyveres harcművészetek összefoglaló neve. Ebbe a rendszerbe tartozik az összes okinawai eredetű fegyver (bo, nunchaku, sai, tonfa) forgatása. Okinawán részben önálló harcművészetnek is fel lehet fogni. Japánban azonban a kobudo fegyverek általában más harci rendszerekben kaptak helyet. Más értelmezésben a középkori japán harcművészet korhű fegyverekkel és öltözékben való gyakorlását jelenti. A kobudohoz tartozó harci művészeteket általában nem önállóan gyakorolják, hanem valamely más harci rendszer keretében. Állásai, technikái nagyban hasonlítanak a különböző karatestílusok állásaihoz és technikáihoz, s a kézben lévő fegyver mintegy meghosszabbítása a karnak. (Watakushi, 1999)

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Kifejtős**

1. Milyen fegyvereket használ a kobudo?
2. Melyik országból való a kobudó?



## **Kungfu (Wushu)**

„Kínai ököl”a japán kempo kínai változataként emlegetjük. A kínai harcművészetek összefoglaló neve, Hongkongban és az egész világon, kivéve Kínát, ahol jelenleg a wushu elnevezést alkalmazzák. Ez a harcművészet a Shaolin kolostorokból terjedt el. Eredete a régmúlt idők homályába vész. Megtalálható benne az indiai hatás, de az ősi kínai gyökerek is fellelhetők benne. Alapvetően déli lágy (belső) és északi kemény (külső) stílusra osztható, bár köztes irányzatok is léteznek ma már. A ma létező iskolák száma több százra tehető. A tradicionális irányzatoknál fehér öltözet, mestereknél fekete kungfuruha és -cipő a jellemző. A Magyarországon elterjedt stílusok előszeretettel alkalmaznak fekete nadrághoz fehér vagy fekete pólót. Az elért szinteket színes selyemövekkel jelölik. Igaz, az eredeti kínai tanuló-, illetve mesterfokozat rendszer nem olyan precíz, mint japán megfelelője. Régebben adományozták, újabban azonban már a kungfu fokozatokat is vizsgával lehet megszerezni. A stílus gyakorlói övet is csak ritkán viselnek, s a viselt öv sem mindig jelent valamilyen rangot. Az övcsomót a férfiaknak bal, a nőknek jobb oldalukon kell viselniük. A tradíciókat megőrizve a kungfu az egész világon elterjedt.

## **Shaolin Kungfu**

A shaolin jelentése „kevés erdő”. Az egykori kínai birodalom középrészén három különböző buddhista kolostor elnevezése, melyben a szerzetesek a hagyományos lelki gyakorlatokon kívül harcművészetekkel is foglalkoztak. E három kolostor közül azonban csak az ősi, Honan tartománybeli volt az, amely a távol-keleti harci formák egyik központjaként és a kínai harcművészetek fellegváraként kiemelkedően fontos, és alapvető szerepet játszott azok kialakulásában és majdani elterjedésében. A három kolostor közül csak ebben gyakorolták a szerzetesek tömegesen a harcművészeteket, melyek részei voltak a kolostori életnek csakúgy, mint a meditáció, hála Boddhidharmának, aki 527-től kezdte tanait terjeszteni, ebben a kolostorban.

A Honan tartománybeli kolostort a Wei dinasztiaiabeli Xiao Wen-di császár építtette 497-ben Ba Tuo indiai származású buddhista szerzetes számára, hogy e helyen legyen Kínában a buddhista vallás fellegvára. 527-ben a kolostoralapító Ba Tuónál is fontosabb személy érkezett Indiából Kínába, a buddhizmus akkori legmagasabb rangú pátriárkája, Buddha 28. utódja, Bodhidharma. A Shaolin kolostor melletti remetebarangban kilenc évet meditált, s csak ezután volt hajlandó elfogadni a kolostor szerzeteseit tanítványaiul, s lett a kolostor pátriárkája. Bodhidharma magas követelményt állított a szerzetesek elé, akik közül sokan megbetegedtek, végkimerülésben meghaltak, vagy megszöktek a kolostorból. Ekkor világosodott meg előtte, hogy a szellemet nem lehet kettéválasztani a testtől, a hazájában szerzett testedzéssel kapcsolatos ismereteit (Vay-ramushi harcművészet) ötvözte a kínai hagyományokkal és ezekből fejlesztette ki a Shaolin kolostor első harci metódusát, a Chuan-Shut. Szerzetesei kétszáz éven belül a hatalmas



birodalom leghíresebb harcosaivá váltak. A Chuan-Shu alapja a szintén Bodhidharma által megalkotott Chan (zen) buddhizmus, amely követőit mozgékonyásra, felszabadultságra neveli.

A Shaolin a Honan tartomány középső részén elterülő Songshan-hegység egy sűrű erdővel borított vadregényes csúcsán állt, amelyet a hegy lábánál, és még azon túl is kolostori tulajdonban lévő termőföldek öveztek. A földeken dolgozó szerzeteseket gyakran támadták meg banditák, s nemegyszer – háborús időkben – katonák is, hogy a már betakarított terményt elvegyék tőlük. A szerzetesek ilyenkor karddal, bottal, s a kezük ügyében lévő szerszámokkal védekezhettek, amiknek fegyverként való használatát mesteri szintre fejlesztették. A kolostor falain belül egyéb fegyverek használatát (pl.: lándzsa) is gyakorolták, de ezeket csak a kolostort ért támadás esetén használhatták. Maga a kolostor kívülről szinte megközelíthetetlen fellegvárhoz hasonlított, belülről viszont a szerzetesi cellákon kívül, hatalmas meditációs termek, könyvtárak és művészien megalkotott kertek kaptak helyet. A Tang-dinasztia uralma alatt a kolostor országos hírnévre tett szert. A szerzetesek harci tudományukat világiak részére azonban nem adhatták át. Ez a gyakorlat egészen a mandzsu Ching-dinasztia trónra lépéséig volt érvényben. Ettől kezdve a Shaolin szerzetesek több hazafias, és parasztfelkelés mellé álltak. Tudásukat a felkelőknek – igaz módosítva, de – átadták. Szükség volt a módosításra, mivel a szerzeteseknek egész életük rendelkezésre állt tudásuk csiszolására, a felkelőknek azonban hihetetlenül rövid idő alatt kellett „arckésszé” válni. A Mandzsu-dinasztia végül 1723-ban megelégtelt a shaolin papok tevékenységét, s északi kolostorukat hatalmas túlerőben lévő seregükkel elpusztították. Időközben a kolostorok között a vezető szerepet a déli Shaolin vette át, azonban hírneve, dicsősége soha nem érte utol a honani kolostorét. A legendás utolsó pátriárkája, Seh Koh Sum pedig az ezerkilencszáznegyvenes évek végén Szingapúrba menekült. Az eredeti tanítás az 1723-ban elmenekült szerzetesek révén került továbbadásra, s az általuk kifejlesztett rendszerek virágnak ma is. (Watakushi, 1999)

### Versenyszabályok

A wushu, más néven modern wushu vagy verseny wushu, valójában sport, amely a tradicionális kínai harcművészetet értelmezi újra. Szó szerinti fordításban: "harcművészet" vagy "kínai harci torna" egy 1949 után a kínai állam által meghonosított kifejezés. Wushu-nak két kategóriája van: taolu (forma gyakorlat) és sanda (küzdelem). A formagyakorlatok látványos harcművészeti technikákból állnak, melyek elbírálása pontozással, speciális szabályok alapján történik. Az alapgyakorlatok (állások, rúgások, ütések, egyensúlyi helyzetek, ugrások, söprések) tradicionális kínai harcművészeti stílusokon alapulnak, melyeket úgy alakítottak át, hogy az adott ágazat legjellegzetesebb vonásait tömörítsék egybe. A verseny, - hasonlóan a gimnasztikához - különálló versenyszámokból áll, melyek többsége 1959-ben jelent meg először a pástokon: A szakágak között háromfélét különböztetünk meg, pusztakezes (hosszú ököl, déli ököl, taiji ököl), rövid fegyveres (szabja, déli szabja, kétélű egyenes kard, taiji kétélű egyenes kard), hosszú fegyverek (bot, lándzsa, déli bot).



## **Tai Chi Chuan**

„Teljes (végső) erő ökle” vagy „Nagy végső cselekedet” kínai, ősi harcművészet. Alapja a lágy erő, amikor a „chi” az izmok megfeszítése nélkül áramlik át az ellenfél testébe. A legtökéletesebben kidolgozott belső stílus. Egészségőrző szerepe nagyon meghatározó, milliók üzik a Távol-Keleten, s ma már azon kívül is az egész világon. A hagyomány szerint Chang San-feng alapította a XVI. században, aki mint shaolin pap már ismerte a harci módszereket, s mint taoista remete Honan tartományban élt. Felismerve a taoista eszmék alkalmazhatóságát a küzdelemben hozta létre harcművészetét. A mester legkiválóbb tanítványa Wang Tsung-yueh volt, aki egy honani faluban, Chen Chia-kouban már tömegeket oktatott. A művészet itt kapta nevét, s innen indult hódító útjára. Mára négy fő stílusa alakult ki: chen, yang, wu és sun, valamint több kisebb iskolája létezik.

Mint harcművészetet igen kevesen üzik, mivel főleg középkorúak és öregek végzik a gyakorlatokat, s ugyan sokszor évtizedekig, mégsem jutnak túl a művészet öt része közül a harmadikon (formagyakorlatok), s a páros küzdelem gyakorlása csupán csak ezután kezdődhetne. Az első fázis a lazító- és légzőgyakorlatok segítségével a lazítás, a chi áramoltatása, a második a rávezető gyakorlatok a test helyes használatára, a körkörös és folyamatos mozgás alkalmazására. A harmadik fázis a formagyakorlatok megtanulása, a negyedik a gyakorló harc, s az ötödik a tényleges küzdelem, a tanultak széles körű alkalmazása.

## **Escrima**

Fülöp-szigeteki fegyveres harcművészet, melyben többféle fegyverrel gyakorolnak, de legjellemzőbb eszköze a bot, melyből általában kettőt használnak. Az escrima ősei az arnis és a kali voltak, melyben a fülöp-szigeteki fegyverek egész arzenálját felvonultatták. Az arnis szó a spanyol „arnés” szóból fejlődött ki, melynek jelentése: páncél, védelem, fegyverzet, a „kali” kezek mozgását jelenti, az escrima a spanyol esgrima szóból ered és vívást jelöl. (Watakushi, 1999)

## **Kempo**

A shaolin kung-fu japán elnevezése, kínai eredetű harcművészet. Japánban sohasem volt túlzottan népszerű. A jiu-jitsuval együtt elsősorban közelharcra alkalmazták. Bizonyos tekintetben a karate donak is előfutáraként tekinthető. Ma a Shaolin Chuan és több kungfuirányzat tanulmányozása alapján létrehozott shorinji kempo – amit Doshin-So mester alakított ki a 19. század közepén hódít szerte a világon. A shorinji a shaolin japán neve, ami arra utal, hogy a shorinji, a Bodhidharma által létrehozott tanítást kívánja továbbvinni. Valójában e stílus a japán harcművészetekhez áll közelebb, mivel alapítója a karate, judo és az aikido alapszabályait kívánta egyesíteni a kínai alapokkal. Ideológiailag a zen tanításához kötődik. Amerikában kenpo néven, a nyugati mesterek által a különböző kungfustílusokból kialakított változatokat üzik. Az 1400-as években Okinavában egyesült a két stílus a japán karate és akínai





kungfu, mellyel létrejött egy új vegyes harcművészet. A nagy Bokszerkázadás kapcsán a japán harcművészet teljesen eltűnt Kínából, de Japánban mindvégig folyamatosan tanították az iskolákban a kempot. A '40-es években eljutott Amerikába is. Kétféle irányzatát különböztetjük meg, melyek egyetlen betű eltérést mutatnak az írásban (kempo, kenpo), mely az árnyalatnyi különbségeket szimbolizálja. 1960-ban Ausztráliában az első magyar, Les Harnos (Harnos Imre) vizsgázott dan fokozatra és megalapította a Zen Bu Kan Kempot

1979-ben, a Mélyépterv SK-ben kezdték először gyakorolni Harnos mester irányításával. 1981-ben Borbély Attila, Koncz János és Szegedi Tamás kapott 1. dan fokozatot, sikeres vizsgát követően.

Magyarországon. 1996-ban a Zen Bu Kan Kempo-ból kivált Juhász Ferenc és megalapította a Magyar Kempo Szövetséget. Magyarországon ezután különböző stílusok képviselői újabb iskolákat nyitottak. (Zen Bu Kan Juhász Ferenc, Lovász Gábor, Magyar Kempo Szövetség Várszegi Rudolf, Lévai László, Durkó Zoltán, Kurayfat Kempo Sihan Lengyel Tamás, Nihon Tai Jitsu Kempo Renshi Metzger Antal, America Sorinji Toraken Ryu Kempo Erdős János mester, Erdélyi Ferenc mester)

### Versenyszabályok

A saját testen kívül fegyvereket is használ, mindent, amit kézbe lehet venni (bot, kés, kard, lándzsa, buzogány, nun chaku, shuri ken, kődarab, kasza, kapa, szék, létra, pad, akármilyen!)

A kempós jól üt, rúg, ismeri a feszítéseket, fojtásokat, földre viteleket, földharcot. Olyan, mint egy karatés, judós, kung fu-s, thai boxos, vagy kick boxos összegyúrva. A Kemporá hasonlít a Krav Maga. A Kempo harcművészet, de elkezdődött az az időszak, amikor sportággá alakítják ahhoz, hogy versenyezni lehessen benne – mármint, hogy a Kempot gyakorlók úgy tudják összemérni tudásukat, hogy „sérülés” nélkül megússzák a küzdelmeket. A Kempo versenyeken a következő számokban lehet indulni. Technikai számok: Kata, fegyveres kata, önvédelem, Gyo töréstechnika. Küzdelmi számok: Semi Contact, Light Contact, Full Contact A, B, C, Knock Down, Chikara Kuraba, valamint fegyveres küzdelem. A Kempo versenyzés szempontjából is ideális más harcművészetek, küzdősportok számára. Az összetettsége miatt jöhetnek a versenyekre karatésok, kung-fusok, kick-, ill. thai boxosok, judosok, jiu jitsu-sok, stb., mert van olyan versenyszám, amiben ők is részt tudnak venni. A technikai számokban saját stílusuknak megfelelően indulhatnak. A küzdelmi számoknál el kell fogadniuk a különböző kritériumokat. A menetek hossza, száma az aktuális versenykiírásokról függ. Fontos, hogy a versenyzők védelmében az ütő, rúgó, állóharcokban tilos a frontális rúgások fejre irányuló használata, a fej csak köríves rúgással támadható. Földharc esetében tilos támadni az élettanilag veszélyes gerincvonalat, valamint a gégét. A lágyék támadása minden küzdelemben tilos, szabálytalan. Feszítések, fojtások esetén kontrollálni kell mind a versenyzőnek, mind a bírónak azok mértékét, nem szabad engedni, hogy sérülés, törés keletkezzen. A bírói kontroll nagyon fontos. Védőfelszerelések: Semi, Light, Chikara Kuraba első menetében - kesztyű, lábfej- és



sípcsontvédő, szuszpenzor, lányoknál mellvédő, valamint fogvédő. A fejvédő Semi Contactnál kötelező, a többi számban ajánlott. Full Contact versenyeken fogvédő, szuszpenzor, Knock Down versenyeken pedig fogvédő, szuszpenzor, sípcsontvédő.

### **Pontozás**

#### **Semi, Light Contact**

Az ütések testre, fejre 1-1 pontot érnek, a rúgások testre 1, fejre 2 pontot, ugrásból végrehajtva 3 pontot érnek.

#### **Full Contact**

Minden ütés, rúgás, be nem fejezett földharc (indításért) 1 pontot ér. A K. O. értékű ütés, rúgás, valamint a földharc közbeni lekopogtatás (feladás) a mérkőzés végét jelenti.

#### **Knock Down**

Itt csak azokra az ütésekre, rúgásokra adnak pontot, amelyek megrendítő erejűek, 3 pontot érnek. A dobás technikákra 1-1 pontot adnak. Kiütés/feladásra való kényszerítés itt is lehetséges.

#### **Chikara Kuraba**

Minden menetet külön értékelnek. Az első menet 50%-ot, a 2-3. pedig 25-25%-ot és a végelszámolásnál.

1. menet – Light Contact pontozással

2. menet - Kis ívű dobás, földre vitel 1 pont, nagy ívű dobás (nem Ippon) 2 pont, Ippon értékű dobás a menet végét jelenti.

3. menet - Leszorítás 1 pont, lent tartás 10 másodpercig +1 pont, feszítés/fojtás, melyet lekopog az ellenfél, Ippon, mely a menet végét jelenti.

#### **Semi Contact**

Álló küzdelmi szám, nincsen földre vitel. Itt a gyorsaság számít és az ügyesség. Nem az a cél, hogy a küzdelemnek kiütés (K. O.) legyen a vége, hanem az, hogy pontok alapján győzzük le ellenfelünket technikai fölényünket mutatva. Az ütésekbe, rúgásokba nem kell erőt beleadni, irányuk csak az övonal feletti testfelületre irányulhatnak. Minden akciónál megállítják a küzdelmet, majd az oldalbírák jelzései alapján a főbíró ítél, vagy nem ítél pontot.





### **Light Contact**

Álló küzdelmi szám, itt sem lehet a földre vinni az ellenfelet. Ebben a számban már engedélyezett a félerejű ütések, rúgás kivitelezése. A láb, comb támadása engedélyezett, de nem lehet K. O. értékű, -erejű. Folyamatos küzdelem, szabálytalanság esetén állítják csak meg. A pontozás az idő lejártá után történik.

### **Full Contact**

Teljes erejű ütések, rúgások engedélyezettek a test teljes felületére, tehát a láb, comb támadása K. O. értékű is lehet. Itt már lehetőség van a földre vinni, és ott feszítéssel, fojtással feladásra kényszeríteni az ellenfelünket. Amennyiben nincsen kiütés/feladás a kiírt menetszám leteltével a bírók pontozással döntenek.

### **Knock Down**

Pusztá kezes, védőfelszerelés csak a sípcsonton van, a kezeken, ill. lábfejeken nincsen. A test teljes felületét lehet támadni, viszont a fejet csak lábbal. Itt lehet dobni, földre vinni és ott földharcot folytatni, amelyre időkorlát van meghatározva.

### **Chikara Kuraba**

A legösszetettebb versenyszám. 3 menetből áll.

1. menet - Álló küzdelem, Light Contact rendszerben
2. menet - Dobásharc, de fogásból gyengítés céljából lehet ütni, rúgni. Pontozni a dobásokat és a földre viteleket szokták. A földön nincsen folytatása a küzdelemnek, föl kell állni, és ha a dobás nem volt Ippon értékű, állásból kell folytatni a küzdelmet.
3. menet - Földharc. Itt térdelésből indul a küzdelem, nem is lehet fölállni, amíg a menet tart. Győzni feszítéssel, fojtással, leszorítással lehet. Fogásból itt is lehet ütni, vagy rúgni gyengítés céljából.

### **Formagyakorlat versenyszám: kata, fegyveres kata**

A bírák feladata, hogy figyeljék az állások stabilitását, a lépések, ütések, rúgások pontosságát, a kivitelezés precizitását. A formagyakorlat hossza, a benne lévő technikai elemek nehézsége is fontos, elengedhetetlen pontozási feltétel. A fegyveres katánál a fegyver elejtése, valamint a saját magunkban való kár okozása súlyos hibának számít.

### **Önvédelem, Gyo**

Először lassan, majd gyorsan kell bemutatni a technikákat. Azoknak használhatóknak, életszerűeknek kell lenniük. A kivitelezésben akadás, hiba nem lehet, ha van, pontlevonással jár.



Az önvédelemben nem csak pusztá kezes, hanem fegyveres támadást is kell, illetve lehet szimulálni. A pontozók ennek mértékében adják a pontokat.

### **Ellenőrző kérdések**

1. Készítsen versenykiírást tetszőleges versenyszámokra, legalább 3-ra Kempo sportágban!

### **Capoera**

Braziliából érkezett harcművészet, melyet tradicionális zenére végeznek, zene és mozgásforma különleges egyvelege. A 16. századtól a 19. századig a főként Közép-Nyugat Afrikából Brazíliába hurcolt rabszolgák alakítottak ki. A küzdősportok ezen ága akrobatikus elemeket tartalmaz, rendkívüli sokoldalúságot kíván. Nemcsak a sport, zene, kulturális ismeretek, de közösségi funkciói miatt is igen népszerű és az utóbbi évtizedekben gyorsan elterjedt Európába.

A szónak számos jelentése létezik, ezek egyike a Brazília belsejében található erdős területekre utal, Az break tánc, mely a hetvenes években terjedt el, számos mozdulatban nagyon hasonló, ezért sokak szerint a capoera forradalmasított változata.

Két fő stílusirányzata alakult ki: az egyiket a lassabb, földközeli mozdulatsorok, valamint a hagyományok és rítusok tiszteletben tartása jellemzi, ez a Capoeira Angola. A másik stílus a Capoeira Regional, amelyben az akrobatikus mozgáskombinációk dominálnak. Itt a technikán és a stratégián van a hangsúly. Mindkét stílusra jellemzőek a cselek, a színlelt támadások, a lendületes rúgások, illetve az ellenfél egyensúlyából való kimozdítását célzó mozdulatok. Mára számos olyan stílus alakult ki, amely ennek a kettőnek az elemeit keveri, ötvözi, néha igencsak eltérő mozdulatokkal.

### Filozófia

A capoeira filozófiája szerint a roda (kör, melyet a nézők alkotnak) magát az életet szimbolizálja. stílusirányzattól függően a roda nézőközönségét alkotó személyek felkelhetnek és beavatkozhatnak a mérkőzésbe egy újat is kezdeményezhetnek az egyik vagy a másik játékosal. Lassú zene alatt általában lassabb a küzdelem, komplexebb mozdulatokat, mozgássorokat hajtanak végre, a gyorsabb ütemű zene hatására a mozgása is felgyorsul, ami lehetővé teszi szélesebb, magasabb mozdulatok végrehajtását. Ilyenkor a roda által meghatározott kör is kitágul, hogy a játékosoknak több terük legyen. A gyors játékban nagyobb hangsúlyt kapnak az ugrások, akrobatikus mozdulatok, köríves rúgások - a közönség legnagyobb öröme. A roda mikrokozmosza tulajdonképpen egy tükröt tart az életnek, ahol a valódi ellenségként önnön magunk jelenik meg.



## Magyar harcművészet – Baranta

Baranta szó az ország nyugati és déli peremvidékein maradt fenn, ahol a lakosság összetétele a kezdetektől fogva magyar volt (Somogy, Ormánság, Göcsej, Órség). Az irodalomban a legtöbb alkalommal Kodolányi János említi meg műveiben. A szó jelentése: fegyveres vetélkedés, megmérettetés, harcra, hadjáratra való felkészülés, törvényes erőszak alkalmazása. Olyan harcosok, akik a fegyverforgatásban kiválóak és erkölcsi, morális követelményeknek is megfeleltek. Ma a Baranta az önálló magyar harci irányzatot jelenti. A kaukázusi népeknél a konfliktusok erőszakos, de vér nélküli elintézési formáját jelképezi. A magyarság harci kiképzési formáira épülő fegyveres- és pusztakezes harcművészeti irányzat. A sportág ismét felszínre kerülésében nagy szerepet játszottak az idegen uralkodók törvényei, akik tiltották a birkózást, ökölharcot, vívást, íjászatot, lovaglást. A mozgáskultúra egy része így csupán harci táncokban, a pásztor életmódban, vívókönyvekben és művészeti ábrázolásokon maradt meg. A Baranta a magyar történelem kezdeti időszakaiban élő azon szabad jogállású tagjaitól származik (fejérek), akiknek kiváltsága és egyben kötelezettsége volt a hadakozás. A hadi hivatást mesteri módon elsajátító, sajátos kiképzési rendszert és taktikai elveket alkalmazó harcos réteg az előzménye a magyar történelemben évszázadokig fennmaradó harcoló /nemesi/ rendeknek, csoportoknak. Mindez azt jelenti, hogy a japán, a lengyel, a török és az orosz állami berendezkedéshez hasonlóan a magyaroknak is jelentős nagyságú csoportjai vállalták évszázadokon keresztül az életmódszerűen a harci szolgálatot, a kiképzést, a harci tudásanyag szellemi és fizikai fejlesztését, továbbadását. A Baranta elsősorban az ő tudásanyagukra és az évszázadok alatt kialakult életfilozófiájukra épül.

Az 1960-as években több próbálkozás történt az egységes mozgásanyag és harci szemlélet kialakítására, de a távol-keleti irányzatok előretörésével és népszerűségével nem tudta felvenni a versenyt. 1997-ben létrejött a Baranta Szövetség (jelképe a rakamazi Turulmadár), 1998-ban rendezték az első magyar bajnokságot. A sportág fejlődésében fontos szerepet játszottak azok a mongol, kazak tanulmányutak, amelyet a sportág kutatói és segítői tettek meg az elmúlt évtizedben, valamint azok a mongol és török oktatók, aki a Közép-ázsiai fogáskészletekkel bővítették a Baranta tárházát. A régi pusztai tízes rendszerek mintájára 1999-ben alkották meg az első Fokozat- és vizsgaszabályzatot. A barantázók ősi magyar állatneveket (az állat ereje szerint) kapnak a teljesített vizsgák alkalmával (Borsuk/borz, Burk/farkas, Bars/párduc, Kaplony/tigris). A Baranta az összetett képességű harcos lehetőségeit vizsgálja, ezért ugyanakkora hangsúlyt fektet a távra ható-, a vívó fegyverekre, mint a közelharcra és a pusztakezes megoldások alkalmazására.

### A Baranta fegyverei:

- rövid bot /90-100 cm hosszú keményfa bot/
- fustély /110-130 cm hosszú keményfa bot/



- hosszú bot /170-190 cm hosszú keményfa bot/
- kámfák /kettő, 60 cm hosszú keményfa rövid bot/
- marokfa /20-30 cm hosszú tompa keményfa bot/
- cüvek /20-30 cm hosszú hegyezett keményfa bot/
- ágas /60-160 cm hosszú, párban, vagy egyedül használt 20-30 cm-es kettős villában végződő keményfa bot/
- karikás ostor /több tájegységi változatban/
- fokos /több tájegységi változatban/
- íj /Baranta íj ill. több történelmi kor változatai/
- kard /több történelmi kor változatai/
- szablya /több történelmi kor változatai/
- bárdok és harci balták
- buzogányok és harci csákányok
- kés, tőr
- kelevéz
- gerely
- lándzsa
- kopja
- csatakereszt, csatacsillag, hajítóbárd, libucütő, hajítófa
- hadaró /két, különböző hosszúságú , bőrrel, láncsal rögzített keményfa bot/
- villa
- bog /csomózott vagy hurkolt kb. 130 cm hosszú kötél vagy szíj/



- pánya /6-14 m hosszúságú kötél vagy szíj/

- paritty

### Versenyszabályok

Mivel a Baranta az összetett képességű és képzettségű harcos fensőbbségét vallja a fegyver- és eljárás-specialistákkal szemben ezért a Ráró és Thug szakágak bajnokai lehetnek magyar bajnokok. Az Oslu versenyeken általában csak olyan versenyzők indulhatnak, akik az összetett versenyeken is indulnak. Csak olyan személyek jelenthetnek kivételt, akik egy adott sportágban képviselt kiemelkedő tudásukkal hozzájárulnak az adott versenyszám gyorsabb fejlődéséhez (pl. övbirkózó versengés esetén meghívott birkózó, cselgáncs, szambó világbajnokok).

Az Oslu Tömén versenyeken 3-6 fős csapatok küzdenek meg egymással (pl. egy övbirkózó versenyen 6- 6 fő. Az első párosok küzdelme után a győztes bent maradhat vagy cserére kerülhet, illetve a verseny közben lecserélhető. A legfontosabb szabály, hogy a csapat minden tagja csak egy alkalommal kerülhet be a küzdelembe. Ez azt is jelentheti, hogy az egyik csapatban lévő jól felkészült versenyző a másik csapat mind a hat tagját legyőzheti egyhuzamban.)

1.. Thug-Baranta (gyalogos szakág)

2.. Ráró-Baranta (lovasszakág)

3. Oslu Baranta (a lovasszakág vagy a gyalogos szakág versenyeztetési rendszerének egy-egy versenyszámának önállóan való megrendezése)

Oslu egyéni

Oslu Tömén / Szállás (csapat)

4.. Baranta harci játékok (a barantához kapcsolható –a harci képességeket fejlesztő- olyan csoportos és egyéni játékok, amelyek a magyar kultúránkban fellelhetők)

## **5. Fejezet**

### **Szabályrendszerek**

#### **MMA**

Kevert Harcművészetek (Mixed Martial Arts) egy úgynevezett Full Contact szabályrendszer, mely széles skáláját engedélyezi a küzdősportoknak, ezáltal vegyítve a tradicionális, illetve az „újabb” küzdősportokat. Ez a rendszer már 1920-ban megjelent és alapjait a brazil Vale Tudo nevű küzdősport képezi. 1993-ban jött létre a mai formájában az Amerikai Egyesült Államokban,



az Ultimate Fighting League megalapításával. A földharc tehát engedélyezett. Emellett fontos még megemlíteni, hogy nem csak ütéssel-rúgással lehet földre vinni a másikat, hanem gyakorlatilag bárhogy (dobással, lökéssel, vagy szépen meg is lehet kérni esetleg). MMA-ban az ujjakat szabadon hagyó kesztyű védi a harcosok kezét, mellyel így fogni is tudnak a földharc során.

Eleinte két fő irány mutatkozott meg az MMA-ban a versenyzőknél: a földharcban jártas jiu jitsu-t illetve birkózást űzők, valamint az ütésekkel, rúgásokkal operáló ökölvívók, kickboxosok és karatésok mérték össze tudásukat. Mivel utóbbiak nem voltak jártasak a földön folyó harcban, ezért eleinte nem ők uralták a ringet, illetve a ketrecet szervezettől függően, melyben küzdöttek. Később azonban a két fő irány közti különbségek elmosódtak, ahogy az MMA-t kipróbáló újabb harcosok már mind az álló, mind a földön folyó harcban is megfelelő képzsben részesültek.

Az amatőr mérkőzések kieséses torna rendszerben zajlanak ám a harmadik helyezéért is el kell dönteni a két elődöntőben kiesett harcosnak. A Super Fight profi összecsapásokra viszont kihívással lehet jelentkezni, illetve jelezni kell a szervezőknek már a nevezésnél, hogy a versenyző ebbe a kategóriába tartozik. A nevezés feltétele hogy csak 3 profi mérkőzésnél több meccsel lehet ide jelentkezni

### Versenyszabályok

A versenyzőknek be kell tölteniük a minimum 17. életévet és legalább másfél éves edzés múlttal kell rendelkezniük. Felső korhatár nincsen. A küzdősport múltat edzői illetve egyesületi írásos, lepecsételt igazolással kell bizonyítani.

Kötelező védő felszerelések: fogvédő, fejkvédő, mélyütésvédő, MMA kesztyű.

A mérkőzések birkózó páston illetve Tatami-n zajlanak. Egy amatőr mérkőzés hossza 3x3 perc, egy Super Fighté 2x5 perc, 1 perc pihenővel a menetek között. A verseny pontozással (3 bírő figyeli az álló, a föld és a földre viteli technikákat egyaránt, lekopogtatással (A küzdő ellenfelét egy feszítés vagy egy fojtás bevetésével feladásra kényszeríti), kiütéssel/KO , vagy TKO-val (Ha a vezető bírő szükségesnek látja a küzdelem leállítását, akkor akármikor megteheti azt.)

Használható álló technikák: ütés (kizárólag zárt ököllel), forgó ütés engedélyezett (az ököl tetejével, kézháttal), rúgás: combra, testre, fejre, térd rúgások: lábra, testre, fejre (befogás engedett), dobások, feszítések, földre vitelek.

Használható föld technikák: ütés: testre, fejre (kizárólag zárt ököllel), feszítések, fojtások, láb bontása engedélyezett könyökkel, a földön lévő ember teste és lába támadható rúgással, de csak akkor, ha a másik fél álló helyzetben van.

Híres harcosaink: Kriston Tamás, Takács Szilveszter



Súlycsoportok: 55-63, 67, 72, 79, 84, 93, 93, esetenként, + 105kg-os kategória.

## **K1**

Japánból származik, Isii Kazujosi hozta létre különböző harcművészeti ágak ötvözéséből, mint a karate, kung-fu, kick-box, taekwondo.. A K1 egy összefoglaló szabályrendszer, amelyen belül harcművészeti múlttal rendelkező sportemberek küzdhetnek meg egymással. A versenyeken szabályos ökölvívó ringben zajlanak a küzdelmek. Isii japán bajnok volt, szeido-kaikan karatében bajnok volt. 1980-ban Oszakában megalapította a szeidokan iskolát, jelentése: "helyes út", amelynek ő lett a stílusvezető mestere. A full-contact karate mellett thai-box és kick-box edzéseket is végeztek.

A nyolcvanas évekre Japánban rengeteg harcművészeti iskola, stílus fejlődött ki. 1982-ben Isii székhelyén, Oszakában rendezték meg az első japán Összkarate Bajnokságot, amely még mindig csak a karate stílusokat ötvözte. Isiinek továbbfejlesztette az ötletet, és 1983-ban már egy nagyobb oszakai csarnokban megszervezett egy szeido-kaikan karatésok, illetve kung-fusok közötti versenyt.. Isii tekintélye, eredményei, és szervezőkészsége elismeréseként az újonnan megalakult Japán Összharcművészeti Szövetség elnökévé választották, amely a K1 versenyeket szervezte. A profi ökölvívás mellett ma a K1 a világ legnézettebb szórakoztató küzdősportja. 1993-ban Tokióban rendezték az első K-1 Grand Prix versenyt tízezer néző előtt. A győztes a horvát Branko Cikatić lett.

### Versenyszabályok

Bajnokságokon minden mérkőzés 3x3 perces menetből áll, ha egy mérkőzéses a verseny 5x3 is lehet 1 perces pihenővel a menetek között. A versenyeken nők és férfiak egyaránt indulhatnak.

A versenyzők biztonsága érdekében egy versenyző sem vehet részt naponta tizenöt (15)-nél több menetben. A győzelem megítélése lehet pontozással (3 bíró), Ko-val, TKO-val. Engedélyezett küzdési technikák: Ütések: egyenes ütések, horgok, felütések és fordulós ütések. Rúgások: egyenes-, mély (comb)-, közép-, magas (fej)-, oldalsó-, hátra-, belső szűk-, ugró- és térd Rúgások.

### Súlycsoportok és kesztyűméretek:

-50,80 (6 oz.), 53,50 (6 oz.), 57,15 (6 oz.), 61,23 (8 oz.), 66,68 (8 oz.), 72,57 (8 oz.), 76,20 (10 oz.), 79,38 (10 oz.), 86,18 (10 oz.), 86,18 (10 oz.) kg.



## **Ellenőrző kérdések**

### **Párosítsa össze**

1. írja a megfelelő sportágakat a csoportokhoz!

- A. Harcművészetek
- B. Nem harcművészeti küzdősportok
- C. Szabályrendszerek

- Karate
- Thai chi
- MMA
- Szkander
- Kempo
- Kick bokszt
- Thai-bokszt
- K1
- Szumo
- Capoeira
- Escrima

2. Készítsen versenykiírást tetszőleges, de legalább 5 sportágat érintő felnőtt versenyzők számára, ahol minimum 2 párnak kell szerepelnie sportáganként! Ön dönti el, hogy meghívásos rendszerben zajlik-e a verseny vagy mást választ.

### **Igaz-Hamis**

- 3. A kempo a shaolin kungfu japán elnevezése.
- 4. A karate a pusztakezes harcművészetek összefoglaló elnevezése.
- 5. A capoeira brazil eredetű harcművészet.
- 6. A thai chi Koreából származik.
- 7. A shito ryu jellemzői a gyors és nagy erejű kéztechnikák.
- 8. Az escrima legjellemzőbb eszköze a kard.
- 9. A shaolin jelentése kevés erdő.





10. A wushu, olyan sport, amely a tradicionális kínai harcművészetet értelmezi újra.

**Kifejtős**

11. Kik űzték a nin jitsut és mit jelent a harcművészet?

12. Milyen fegyvereket és védőfelszereléseket használnak a kendoban?

13. Miben különbözik a thai chi és a kungfu?

14. Milyen versenyszámai vannak a kemponak?

15. A karate milyen ágait tudja megkülönböztetni? Sorolja fel őket!



## **TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE**

1. táblázat: Amatőr ökölvívás súlycsoportjai és menetszámai



## **FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM**

Béki P. (2015): Ökölvívó szabálykönyv, MÖSZ, Bp. ISBN 978-962-12-2349-1

Borbély A, Jóvér B. (2007): Szamurájok útján. Panoráma. Budapest

Gallovits L, Honfi L, Széles-Kovács Gy. (2011): Sport A-tól Z-ig. Általános és különleges sportágak ismerete. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Mazura K. (2003): Karate - Shin, waza, tai, szellem, test és technika.. Krasznár és Fiai Könyvesbolt Kkt., Budapest

Nagykálldi, Cs. (2002): Küzdősportok elmélete. Computer arts, Budapest

Gulyás P, Tóti A (1983): Karate, a legendák sportja SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT, Budapest

Sterbenz T, Géczi G. (szerk) (2012): Sportmenedzsment, TF, Budapest

Watakushi N, (1999): Karateszótár Az út, amin a harcosnak haladnia kell / Jegyzetek az útról. Alexandra kiadó, Budapest

Koncz J, Galambos P, Kira P : Karate-sportkarate, a küzdelem művészete (1982) ILV Ságvári Endre Könyvszerkesztőség

Kurdi G. (2003) Vince Kiadó

Szűcs Z: Kick-Box.... a siker titka (2005) Lunarimpex Bt.

Nemzetközi szövetségek weboldalai